

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Ясногорский район

МОУ "Климовская ООШ"

СОГЛАСОВАНО  
педагогический совет  
МОУ "Климовская ООШ"

\_\_\_\_\_ Хмель Л. В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

\_\_\_\_\_ Хмель Л. В.

Приказ № 28 от  
«30» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5392432)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Мысин Борис Николаевич  
учитель физической культуры



## **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 7 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), спортивные игры.

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 7 классе коррекции 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.** 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 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий



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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	1	0	0	13.03.2023	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	1	0	0	14.03.2023	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	1	0	0	17.03.2023	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	1	0	0	29.11.2022	обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	2	0	2	26.09.2022 27.09.2022	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	РЭШ. edu.ru
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	1	0	0	30.09.2022	знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	1	0	0	16.09.2022	осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>	1	0	0	24.10.2022	обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>	1	0	0	25.10.2022	рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>	1	0	1	05.05.2023	изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>

2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	1	12.05.2023	повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	02.09.2022	анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;;	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	10.03.2023	оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;;	Практическая работа;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	5	0	0	18.11.2022 28.11.2022	планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	5	0	0	16.12.2022 26.12.2022	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;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	5	0	2	02.12.2022 13.12.2022	составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	0	17.10.2022	анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	4	0	0	07.11.2022 15.11.2022	составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». 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	0	0	18.10.2022	знакомятся 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;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	0	13.01.2023 16.01.2023	составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	21.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	0	27.12.2022	просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	3	0	0	19.09.2022 23.09.2022	наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0	03.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	5	0	0	07.04.2023 17.04.2023	разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0	28.03.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	3	0	0	18.04.2023 24.04.2023	анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	25.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом«упор»	2	0	0	20.01.2023 23.01.2023	разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0	17.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	4	0	0	30.01.2023 06.02.2023	составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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	1	0	0	27.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	14	0	0	07.02.2023 07.03.2023	совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0	24.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0	11.10.2022 14.10.2022	составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	10.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Устный опрос;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	04.04.2023	описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	28.04.2023	описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	4	0	0	20.03.2023 27.03.2023	контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	0	03.10.2022 07.10.2022	планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
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	1	0	0	28.10.2022	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Устный опрос;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	3	0	0	15.05.2023 19.05.2023	разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0	22.05.2023 23.05.2023	разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	3	0	0	26.05.2023 30.05.2023	разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах).;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
Итого по разделу		83						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	5	0	0	05.09.2022 13.09.2022	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	7				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока.	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Игровые задания.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой спринтерского бега 30 м., 60 м.	1	0	0	05.09.2022	Тестирование;
3.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Варианты челночного бега. Бег с изменением скорости и направления. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	06.09.2022	Тестирование;
4.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Ускоренный бег 60 м. Метание мяча в цель.	1	0	0	09.09.2022	Тестирование;
5.	Упражнения в движении. Подвижные игры и эстафеты с беговой и прыжковой направленностью. Обеспечение ТБ.	1	0	0	12.09.2022	Тестирование;
6.	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Бег с препятствиями на местности. Овладение техникой метания мяча.	1	0	0	13.09.2022	Тестирование;
7.	Основные приёмы самоконтроля. Овладение техникой спринтерского бега. Метание мяча в цель и на дальность (овладение техникой разбега).	1	0	0	16.09.2022	Зачет;
8.	Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой приёма и передачи мяча. Овладение игрой. Развитие психомоторных способностей.	1	0	0	19.09.2022	Зачет;
9.	Представление о темпе, скорости, объёме легкоатлетических упр-ий. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	0	0	20.09.2022	Зачет;
10.	Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Специальные беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности 1500 м. Метание гранаты.	1	0	0	23.09.2022	Зачет;
11.	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Ходьба. Бег. Прыжки. Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упражнений.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;

12.	Мотивы занятий физическими упражнениями. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с прыжками.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение техникой подачи, приема и передачи мяча. Пионербол. Тактические действия. Взаимодействие игроков.	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
14.	Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	03.10.2022	Зачет;
15.	Упражнения в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	04.10.2022	Зачет;
16.	Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Варианты челночного бега. Бег с изменением скорости и направления. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	07.10.2022	Зачет;
17.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упр-я. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Ускоренный бег 60 м. Метание мяча в цель.	1	0	0	10.10.2022	Зачет;
18.	Упр-я в движении. Подвижные игры и эстафеты с беговой и прыжковой направленностью. Обеспечение ТБ.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Основные приёмы самоконтроля. Овладение техникой спринтерского бега. Метание мяча на дальность (овладение техникой разбега).	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол: овладение техникой приёма и передачи мяча. Овладение игрой. Развитие психомоторных способностей.	1	0	0	17.10.2022	Зачет;
21.	Мотивы занятий физическими упр. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с прыжками.	1	0	0	18.10.2022	Зачет;
22.	Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	1	0	0	21.10.2022	Зачет;
23.	Упражнения в движении. Специальные прыжковые упр-я. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	24.10.2022	Зачет;
24.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	25.10.2022	Зачет;



25.	Беседа: «Гимнастика». И.Т.Б. № 17/6. Развитие координационных способностей. Комплексы ОРУ. Подвижные игры. Игровые задания.	1	0	0	07.11.2022	Зачет;
26.	Упр-я в движении. Освоение строевых упр-ий. Овладение техникой опорного прыжка через гимн-го козла в ширину согнув ноги и ноги врозь.	1	0	0	08.11.2022	Зачет;
27.	Значение гимн-их упр-ий для сохранения правильной осанки, развития силовых качеств и гибкости. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
28.	Упражнения в парах. Лазание по канату. Овладение акробатическими упр-ями. Кувырки. Стойки. Игры и игровые задания на внимание.	1	0	0	14.11.2022	Зачет;
29.	Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Волейбол. Терминология, правила и организация. Подв. игры с элементами баскетбола и волейбола.	1	0	0	15.11.2022	Зачет;
30.	Основы выполнения гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0	18.11.2022	Зачет;
31.	Основы биомеханики движений. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	21.11.2022	Зачет;
32.	Овладение организаторскими умениями. Демонстрация упр-ий. Овладение акробатическими упр-ями. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках.	1	0	0	22.11.2022	Зачет;
33.	Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения. Простейшие комбинации. Р.К. Наши земляки - Олимпийские чемпионы.	1	0	0	25.11.2022	Зачет;
34.	Упражнения для разогревания. ОРУ с повышенной амплитудой. Развитие силовых способностей. Лазание по канату различными способами.	1	0	0	28.11.2022	Зачет;
35.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Овладение техникой опорных прыжков через гимнастического козла. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	29.11.2022	Зачет;
36.	Упр-ия в движении. Овладение акробатическими упражнениями. Развитие координационных способностей. Простые акробатические комбинации.	1	0	0	02.12.2022	Зачет;

37.	Упражнения с мячами. Баскетбол. Овладение тактическими действиями. Нападение. Быстрый прорыв (в парах, тройках).	1	0	0	05.12.2022	Зачет;
38.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Акробатика. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение тактическими действиями. Игра в три касания. Нападающий удар. Блокирование.	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
40.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых качеств и гибкости. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.	1	0	0	12.12.2022	Зачет;
41.	Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Баскетбол. Волейбол. Терминология, правила и организация. Подв. игры с элементами баскетбола и волейбола.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
42.	Основы выполнения гимнастических упр-ий. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
43.	Основы биомеханики движений. Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	19.12.2022	Зачет;
44.	Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Овладение техникой опорных прыжков через гимнастического козла. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	20.12.2022	Зачет;
45.	Упр-ия в движении. Овладение акробатическими упр-ми. Развитие координационных способностей. Простые акробатические комбинации.	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
46.	Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Акробатика. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	0	26.12.2022	Зачет;
47.	Упр-я с мячами. Волейбол. Овладение тактическими действиями. Игра в три касания. Нападающий удар. Блокирование.	1	0	0	27.12.2022	Зачет;
48.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	13.01.2023	Зачет;
49.	Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б № 17/7. Овладение техникой лажных ходов, спусков, торможения, подъёмов.	1	0	0	16.01.2023	Зачет;
50.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный 1о шажный ход.	1	0	0	17.01.2023	Зачет;

51.	Лыжная подготовка. Овладение техникой одновременного 2х шажного хода. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	0	20.01.2023	Зачет;
52.	Требования к одежде и обуви лыжника. Спуски в различных стойках. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом. Игры на склоне.	1	0	0	23.01.2023	Зачет;
53.	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Овладение техникой лыжных ходов, спусков, поворотов, подъёмов. Игры на склоне.	1	0	0	24.01.2023	Зачет;
54.	Лыжная подготовка. Передвижение с макс. скоростью отрезков 300 -400 м. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.	1	0	0	27.01.2023	Зачет;

55.	Овладение техникой лыжных ходов. Одновременный 1о шажный ход. Спуски. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом.	1	0	0	30.01.2023	Зачет;
56.	Лыжная подготовка. Овладение техникой спуска в различных стойках. Овладение техникой поворотов. Игры на склоне.	1	0	0	31.01.2023	Зачет;
57.	Овладение техникой лыжных ходов. Овладение техникой спусков, поворотов, подъёмов. Прохождение комбинированных трасс.	1	0	0	03.02.2023	Зачет;
58.	Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техникой основных элементов. Двусторонние игры по упрощ. правилам с ограниченным кол-вом игроков.	1	0	0	06.02.2023	Зачет;
59.	Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов. Повторное прохождение отрезков 500 м. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области.	1	0	0	07.02.2023	Зачет;
60.	Овладение техникой лыжных ходов. Развитие выносливости. Прохождение тренировочной дистанции до 4 км.	1	0	0	10.02.2023	Зачет;
61.	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Прохождение тренировочной дистанции 3 км. Развитие силовых способностей – скоростной подъём.	1	0	0	13.02.2023	Зачет;
62.	Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	14.02.2023	Зачет;
63.	Лыжная подготовка. Овладение техникой передвижения, спусков, поворотов, торможения, подъёмов. Прохождение комбинированных трасс.	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
64.	Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.	1	0	0	20.02.2023	Зачет;
65.	Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов. Спуски. Подъёмы. Попеременный 2х шажный и одновременные 1о и 2х шажные хода.	1	0	0	21.02.2023	Зачет;
66.	Спорт. игры. Баскетбол. Овладение техникой ловли, передачи, ведения мяча с пассивным сопротивлением противника. Игры с элементами баскетбола.	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
67.	Упражнения с мячами. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков по правилам.	1	0	0	27.02.2023	Зачет;

68.	Лыжная подг-ка. Овладение техникой одновременного 2х шажного хода. Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	0	28.02.2023	Зачет;
69.	Виды лыжного спорта. Применение лыжн. мазей. Овладение техникой лыжных ходов, спусков, поворотов, подъёмов. Игры на склоне.	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
70.	Лыжн. подготовка. Передвижение с макс. скоростью отрезков 300 -400 м. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.	1	0	0	06.03.2023	Зачет;
71.	Овладение техникой лыжн. ходов. Одновременный 1о шажный ход. Спуски. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, бегом.	1	0	0	07.03.2023	Зачет;
72.	Лыжн. подготовка. Овладение техникой спуска в различных стойках. Овладение техникой поворотов. Игры на склоне.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
73.	Овладение техникой лыжн. ходов. Овладение техникой спусков, поворотов, подъёмов. Прохождение комбинированных трасс.	1	0	0	13.03.2023	Зачет;
74.	Овладение техникой лыжн. ходов. Развитие выносливости. Прохождение тренировочной дистанции до 4 км.	1	0	0	14.03.2023	Зачет;
75.	Спорт. игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Овладение игрой. Игра по упрощённым правилам.	1	0	0	17.03.2023	Зачет;
76.	Упр-я в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Р. К. Наши земляки – выдающиеся лыжники.	1	0	0	20.03.2023	Зачет;
77.	Упр-я с мячами. Волейбол. Овладение техникой основных элементов. Двусторонние игры с ограниченным числом игроков по правилам.	1	0	0	21.03.2023	Зачет;
78.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	24.03.2023	Зачет;
79.	Беседа: «Легкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	27.03.2023	Зачет;
80.	Специальные беговые упр-я. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Бег с изменением напр-я движения. Эстафеты.	1	0	0	28.03.2023	Зачет;
81.	Физическая культура и ее роль в формировании ЗОЖ современного человека. Прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в высоту.	1	0	0	03.04.2023	Зачет;

82.	Упражнения в движении. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Ускоренный бег 30м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	04.04.2023	Зачет;
83.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега.	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
84.	Спец. прыжковые упр-я. Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	1	0	0	10.04.2023	Зачет;
85.	Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом. Подвижные игры с мячом.	1	0	0	11.04.2023	Зачет;

86.	Специальные беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Кросс 2000 м. Дыхательные упражнения.	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
87.	Правила самоконтроля и гигиены. Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки. Метание мяча, гранаты.	1	0	0	17.04.2023	Зачет;
88.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой метания. Метание мяча в цель и на дальность с 5-7 шагов разбега.	1	0	0	18.04.2023	Зачет;
89.	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Овладение техникой длительного бега. Бег по пересечённой местности.	1	0	0	21.04.2023	Зачет;
90.	Упр-я с мячами. Баскетбол. Овладение техническими действиями в нападении: позиционное нападение, быстрый прорыв. Взаимодействие игроков.	1	0	0	24.04.2023	Зачет;
91.	Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	25.04.2023	Зачет;
92.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег, Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упр-я. Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину.	1	0	0	28.04.2023	Зачет;
93.	Ходьба. Бег. Упр-я в движении. Ускоренный бег. Развитие координационных способностей. Р. К. Наши земляки – выдающиеся легкоатлеты.	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
94.	Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Бег с изменением напр-я движения. Эстафеты.	1	0	0	12.05.2023	Зачет;
95.	Упр-я в движении. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Ускоренный бег 30м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	15.05.2023	Зачет;
96.	Спец. прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.	1	0	0	16.05.2023	Зачет;
97.	Спортивные игры. И.Т.Б. № 17/4. Волейбол. Упр-я по овладению и совершенствованию техники владения мячом. Подвижные игры с мячом.	1	0	0	19.05.2023	Зачет;

98.	Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Овладение техникой метания. Метание мяча в цель и на дальность с 5-7 шагов разбега.	1	0	0	22.05.2023	Зачет;
99.	Специальные беговые упр-я. Кроссовая подготовка. Овладение техникой длительного бега. Бег по пересечённой местности.	1	0	0	23.05.2023	Зачет;
100.	Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упр-я. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	0	0	26.05.2023	Зачет;
101.	Упр-я в движении. Ходьба. Бег, Прыжки. Специальные беговые и прыжковые упр-я. Ускоренный бег. Челночный бег. Прыжок в длину.	1	0	0	29.05.2023	Зачет;
102.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	30.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	7		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.;  
Туревский И.М.;  
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.;  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура 5-9 кл.  
поурочные разработки;  
В. И. Ковалько Москва «ВАКО»

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ. edu. ru ; <http://lesgaft-notes.spb.ru/> ; <http://www.libsport.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://www.gto-normy.ru/page/5/> ; [pandia.ru text/79/147/93160](http://pandia.ru/text/79/147/93160).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

