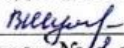



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Бузулука
МОАУ "СОШ №1 имени В.И. Басманова"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
МОАУ «СОШ №1 имени
В.И. Басманова»
Руководитель ШМО
 Шумова В.П.
Протокол № 4 от "29.08" 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
МОАУ «СОШ № 1 имени
В.И.Басманова»
 Ю.А. Кокоткина
Протокол №1 от "30.08." 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ
«СОШ № 1 имени В. И.Басманова»
 Ю.В. Побежимова
Приказ №35/3 от "31.08." 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Шумова Валентина Павловна
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[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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 на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 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
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического	0,25	6.09	обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebnyki/0-629

	воспитания и спорта.			обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;		
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.	0,25	8.09	обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629
1.3	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	0,25	13.09	обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта; обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629
1.4	Влияние занятий физической культурой и	0,25	4.04	узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и	Текущий	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629

	спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.			нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	контроль	ex/ehlektronnye uc hebniki/0-629
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.						
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	0,25	1.09	повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; ; анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.; знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;; обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;; оценивают индивидуальные показатели	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye uc hebniki/0-629

				функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);		
2.2	Ведение дневника по физической культуре.	0,25	22.09	составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;; оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.; выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.; оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629
2.3	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	0,25	27.09	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; изучают основные правила технической подготовки,	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629

				осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;		
2.4	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	0,25	27.04	осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;; 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;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629
2.5	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания	0,25	4.10	оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629
2.6	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях	0,25	2.05	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;; приводят примеры негативного влияния ошибок на	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629

	технической подготовкой			качество выполнения двигательных действий;; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);;		
2.7	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	0,25	11.10	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;; оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.; разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uc_hebniki/0-629
2.8	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	0,25	13.10	осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uc_hebniki/0-629

				<p>физическим упражнениям;;</p> <p>знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;;</p> <p>разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);;</p> <p>оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.;</p> <p>знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы;;</p> <p>выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.;</p>		
2.9	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле»,	0,25	18.10	знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebники/0-629

	«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».			оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;; анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем);		
РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.						
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>						
3.1	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	0,75	20.10 18.04 20.04	знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);; определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.; отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;; составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				<p>разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;</p> <p>разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);;</p> <p>измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);;</p> <p>определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;;</p> <p>составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;</p> <p>планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;</p> <p>отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;;</p> <p>составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</p> <p>разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;</p>		
Спортивно-оздоровительная деятельность.						
3.2	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений	1.5	11.10-13.10	<p>составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;;</p> <p>разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	ритмической гимнастики (девочки).			<p>координации (обучение в парах)); наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ; составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;; просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);; составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;</p>		
3.3	Модуль «Гимнастика». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	0.75	18.10	<p>контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).; знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye-uchebniki/0-629

				<p>ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;;</p> <p>просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;;</p> <p>подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;</p>		
3.4	<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p>	0,75	20.10	<p>контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;</p> <p>ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>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;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по</p>	Текущий контроль	<p>http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</p>

				использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;		
3.5	Модуль «Гимнастика». 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)	1	25.10	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ; 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); ; просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);; составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;; подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.6	Модуль «Гимнастика». Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	27.10	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). знакомятся с	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;		
3.7	Модуль «Гимнастика». Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	8.11	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы;; описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.8	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два	1	10.11	контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/in

	приёма (мальчики)			<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;</p> <p>составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;</p> <p>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); ;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; ;</p> <p>определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;;</p> <p>составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;</p>		dex/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	4.75	1-8.09 18-25.04	<p>контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	эстафетный бег.			<p>движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;</p> <p>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;</p> <p>разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;</p>		
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»	5.25	13-22.09 4-11.04	<p>закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;</p> <p>знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов;;</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО);;</p> <p>тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.;</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye-uchebniki/0-629

				<p>основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника);</p> <p>проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <p>определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;</p>		
3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	5	27.09-4.10 27.04-4.05	<p>анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения ;</p> <p>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений;</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на	8	10.01-2.02	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу</p>	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.			с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; 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;; составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;; совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.13	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	7	17.11-13.12	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; совершенствуют игровые действия в нападении и	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

				защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);		
3.14	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом	4	15.12-27.12	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;; планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye-uchebniki/0-629

				командах);		
3.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	6	14.02-7.03	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;; разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);; разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	4	9-21.03	совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.17	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	2	11-16.05	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах).	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.18	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по	1	18.05	совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629

	правилам с использованием ранее разученных технических приёмов			тактических действий (обучение в командах);		uchebniki/0-629
3.19	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	6	6.10 15.11 29.12 7.02 23.03 23.05	Совершенствуют технику ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
3.20	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	4	15.09 6.12 9.02 13.04	демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Текущий контроль	http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629
	Итого часов 68					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
1 четверть				
1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	1.09	Текущий контроль
2.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	6.09	Текущий контроль
3.	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	8.09	Текущий контроль
4.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	13.09	Текущий контроль
5.	Входная контрольная работа. 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	1	15.09	Выполнение контрольных нормативов
6.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	20.09	Текущий контроль
7.	Ведение дневника по физической культуре. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	1	22.09	Текущий контроль
8.	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	27.09	Текущий контроль
9.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	29.09	Текущий контроль
10.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	4.10	Текущий контроль

11.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	6.10	Текущий контроль
12.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	11.10	Текущий контроль
13.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	13.10	Текущий контроль
14.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	18.10	Текущий контроль
15.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения. Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	20.10	Текущий контроль
16.	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)	1	25.10	Текущий контроль
17.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).	1	27.10	Текущий контроль
2 четверть				
18.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).	1	8.11	Текущий контроль
19.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	1	10.11	Текущий контроль
20.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.	1	15.11	Текущий контроль
21.	Баскетбол. Передачи мяча.	1	17.11	Текущий контроль
22.	Ловля мяча после отскока от пола	1	22.11	Текущий контроль
23.	Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	24.11	Текущий контроль
24.	Бросок в корзину двумя руками.	1	29.11	Текущий контроль
25.	Бросок в корзину двумя руками снизу.	1	1.12	
26.	Полугодовая контрольная работа. 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	1	6.12	Выполнение контрольных нормативов
27.	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	8.12	Текущий контроль
28.	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения в полной	1	13.12	Текущий контроль

	координации.			
29.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча	1	15.12	Текущий контроль
30.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов с мячом	1	20.12	Текущий контроль
31.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. Игра по правилам судейства.	1	22.12	Текущий контроль
32.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. Учебная игра.	1	27.12	Текущий контроль
33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	29.12	Текущий контроль
3 четверть				
34.	Торможение и поворот на лыжах упором.	1	10.01	Текущий контроль
35.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	12.01	Текущий контроль
36.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	17.01	Текущий контроль
37.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	19.01	Текущий контроль
38.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.	1	24.01	Текущий контроль
39.	Спуски и подъёмы.	1	26.01	Текущий контроль
40.	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.	1	31.01	Текущий контроль
41.	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.	1	2.02	Текущий контроль
42.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	7.02	Текущий контроль
43.	Промежуточная аттестация по лыжные подготовки. 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	1	9.02	Выполнение контрольных нормативов
44.	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	14.02	Текущий контроль
45.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки.	1	16.02	Текущий контроль

46.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	21.02	Текущий контроль
47.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	28.02	Текущий контроль
48.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	2.03	Текущий контроль
49.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	7.03	Текущий контроль
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в нападении.	1	9.03	Текущий контроль
51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игровые действия в защите.	1	14.03	Текущий контроль
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра по правилам судейства.	1	16.03	Текущий контроль
53.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Учебная игра.	1	21.03	Текущий контроль
54.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	23.03	Текущий контроль
4 четверть				
55.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание»	1	4.04.	Текущий контроль
56.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание»	1	6.04	Текущий контроль
57.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»	1	11.04	Текущий контроль
58.	Промежуточная аттестация. 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	1	13.04	Выполнение контрольных нормативов
59.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки. Эстафетный бег.	1	18.04	Текущий контроль
60.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Эстафетный бег.	1	20.04	Текущий контроль
61.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	1	25.04	Текущий контроль

	эстафетный бег.			
62.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	27.04	Текущий контроль
63.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой . Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	2.05	Текущий контроль
64.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	1	4.05	Текущий контроль
65.	Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали	1	11.05	Текущий контроль
66.	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	16.05	Текущий контроль
67.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	18.05	Текущий контроль
68.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	23.05	Текущий контроль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-6 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-7 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

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. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа <https://www.youtube.com/> - видеохостинг

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1,2 кг), мяч малый (теннисный), планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи футбольные.