

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Управление образования администрации Воскресенского района

МОУ Глуховская СШ

РАССМОТРЕНО
Заместитель директора по УВР

_____ Кузьмина А.А.

Протокол №11

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Михайлов В. Е.

Приказ №124

от "30" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4977934)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Ульянов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.2022	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения;;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	07.09.2022	осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности.; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	08.09.2022	рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	30.12.2022	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	0	0.5	17.02.2023	знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

2.3.	Правила развития физических качеств	1	0	1	22.02.2023	устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств;; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	15.03.2023	знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий;; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий;; рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий;; разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений).;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	0	0.5	16.03.2023	измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;; определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры;; знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой;; рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса);; составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.;; разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения;;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	0	0.5	17.03.2023	знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;; составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. ;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0.5	26.05.2023	обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн;; знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения;; знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

3.1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	6	0	6	09.09.2022 22.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	4	1	3	23.09.2022 30.09.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	4	0	4	05.10.2022 12.10.2022	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);; разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.4.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	2	0	2	13.10.2022 14.10.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	10	0	10	19.10.2022 16.11.2022	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.6.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	17.11.2022	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений;; отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем);; разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.7.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	18.11.2022	повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;; составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения;; разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.8.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	23.11.2022	отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов);; составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением);; включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	5	1	4	24.11.2022 02.12.2022	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);; составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	3	1	2	07.12.2022 09.12.2022	повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;; наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;; разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	14.12.2022	повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений 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 рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	1	0	1	15.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	16.12.2022	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);; составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	21.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы;;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма	2	0	2	22.12.2022 23.12.2022	описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; ; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.16.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	28.12.2022	повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.17.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	1	0	1	29.12.2022	знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	11.01.2023	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	8	1	7	12.01.2023 27.01.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	4	0	4	01.02.2023 08.02.2023	наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения;; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	4	0	4	09.02.2023 16.02.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча</i>	10	0	10	29.03.2023 19.04.2023	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</i>	2	0	2	20.04.2023 21.04.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	5	0	5	26.04.2023 04.05.2023	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	2	1	1	05.05.2023 10.05.2023	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.26.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	2	0	2	11.05.2023 12.05.2023	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	5	0	5	17.05.2023 25.05.2023	повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;	Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		88						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	5	1	24.02.2023 10.03.2023	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Контрольная работа; Практическая работа;	Учебник. Просмотр видеороликов и слайдов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Л/атл.: техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Л/атл.: Специальные упражнения бегуна на средние и длинные дистанции.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
6.	Л/атл.: бег по среднепересеченной местности.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
7.	Л/атл.: бег по пересеченной местности с преодолением небольших препятствий.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Л/атл.: бег по пересеченной местности с преодолением небольших препятствий.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
9.	Л/атл.: высокий старт с опорой на одну руку и стартовое ускорение. Специальные беговые упражнения спринтера.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Л/атл.: пробегание отрезков 6 по 20 метров с высокого старта с опорой на одну руку.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;

11.	Л/атл.: Бег 60 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
12.	Л/атл.: Бег 60 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
13.	Л/атл.: пробегание 60 метров на результат.	1	1	0	30.09.2022	Контрольная работа;
14.	Футбол: техника безопасности на занятиях. Повторение ранее изученных элементов игры.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
15.	Футбол: Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
16.	Футбол: Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Футбол: Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Футбол: передача мяча на разные расстояния.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Футбол: быстрый прорыв в парах с ударом по воротам.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Волейбол: техника безопасности на занятиях. Повторение ранее изученных элементов игры в волейбол.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
21.	Волейбол: прием и передача мяча сверху в парах и несколько раз над собой.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
22.	Волейбол: прием и передача мяча сверху в парах и несколько раз над собой.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Волейбол: прием и передача мяча снизу в парах и несколько раз над собой.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Волейбол: прием и передача мяча снизу в парах и несколько раз над собой.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;

25.	Волейбол: нижняя прямая подача в определенную зону площадки.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Волейбол: нижняя прямая подача в определенную зону площадки.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Волейбол: прием подачи снизу. Розыгрыш мяча. Действия игрока у сетки.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
28.	Волейбол: прием подачи снизу. Розыгрыш мяча. Действия игрока у сетки.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Волейбол: учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Судейство.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы страховки и само страховки. Повторение ранее изученных акробатических элементов.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Гимнастика: перекаты, группировка. Кувырок вперед.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Гимнастика: кувырок назад из упора присев.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Гимнастика: перекат назад в стойку на лопатках из упора присев. Составление акробатической комбинации.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;

37.	Гимнастика: акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	1	0	02.12.2022	Контрольная работа;
38.	Гимнастика: Опорный прыжок: способом "ноги врозь" козел гимнастический в ширину, высота 110 см.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Гимнастика: Опорный прыжок: способом "ноги врозь" козел гимнастический в ширину, высота 110 см.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
40.	Гимнастика: Опорный прыжок: способом "ноги врозь" козел гимнастический в ширину, высота 110 см.	1	1	0	09.12.2022	Контрольная работа;
41.	Гимнастика: шаги, повороты, равновесия на гимнастическом бревне.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Гимнастика: шаги, повороты, равновесия на гимнастическом бревне.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
43.	Гимнастика: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Гимнастика: подъем переворотом с помощью, спад и подъем за весом на низкой гимнастической перекладине.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Гимнастика: лазание по канату на три счета.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Гимнастика: лазание по канату на три счета.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Гимнастика: упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Гимнастика: упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
49.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;

50.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий. Лыжные мази. Виды смазок. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
51.	Подготовка лыж к занятиям. Основы скользящего шага. Одноопорное скольжение.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
52.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
53.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
55.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
56.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
58.	Преодоление пересеченной местности 2,5-3,5 км. классические виды ходов.	1	1	0	27.01.2023	Контрольная работа;
59.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
61.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;

62.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
63.	Слаломный спуск с пологого склона. Торможение "плугом".	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
64.	Строевые упражнения на лыжах. Повороты на месте различными способами.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Прикладные упражнения с лыжами и на лыжах.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
67.	Физическая подготовка человека	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
68.	Правила развития физических качеств	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
69.	Физическая подготовка: прыжок в длину с места.	1	1	0	24.02.2023	Контрольная работа;
70.	Физическая подготовка: челночный бег 3 по 10 метров.	1	1	0	01.03.2023	Контрольная работа;
71.	Физическая подготовка: подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	02.03.2023	Контрольная работа;
72.	Физическая подготовка: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0	03.03.2023	Контрольная работа;
73.	Физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	09.03.2023	Контрольная работа;
74.	Физическая подготовка: упражнения для развития общей выносливости.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;

75.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
76.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
77.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
78.	Баскетбол: техника безопасности на занятиях. Прием и передача мяча двумя руками от груди в движении. Технические действия игрока без мяча.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
79.	Баскетбол: Быстрый прорыв в парах с атакой кольца.	1	0	1	30.03.2023	Практическая работа;
80.	Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
81.	Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
82.	Баскетбол: Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места из под кольца.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
83.	Баскетбол: Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места из под кольца.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
84.	Баскетбол: Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места с разных точек площадки.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
85.	Баскетбол: индивидуальные действия в защите и нападении. Игра 1 на 1.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
86.	Баскетбол: индивидуальные действия в защите и нападении. Игра 1 на 1.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

87.	Баскетбол: игра в баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры. Судейство.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Баскетбол: игра в баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры. Судейство.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
89.	Баскетбол: игра в баскетбол по упрощенным правилам. Правила игры. Судейство.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
90.	Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
91.	Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
92.	Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
93.	Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
94.	Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
95.	Л/атл.: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение на результат в виде соревнований.	1	1	0	05.05.2023	Контрольная работа;
96.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «в шаге». Рассказ, показ, объяснение. Специальные упражнения прыгуна.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
97.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «в шаге». Обучение по фазам.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
98.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «в шаге». Обучение по фазам.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;

99.	Л/атл.: прыжок в длину с разбега способом «в шаге». Выполнение в полной координации.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
100.	Л/атл.: метание мяча 150 гр. с разбега на дальность. Специальные упражнения метателя.	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
101.	Л/атл.: метание мяча 150 гр. с разбега на дальность. Выполнение в полной координации.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
102.	Л/атл.: метание мяча 150 гр. с разбега на дальность. Выполнение в полной координации.	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

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. Шахматы в школе, 6 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://www.niro.nnov.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://www.gto.ru/norms#scholars>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://spo.1sept.ru/urok/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)

Гимнастическое оборудование (гимнастические снаряды, гимнастические маты, акробатическая дорожка)

лыжное оборудование

гантели, скакалки, фишки, ориентиры, набивные мячи, мячи для фитнеса.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

измерительная лента, секундомер, динамометр. Ростомер, весы напольные.

