




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей нач. классов  
руководитель МО  
 Понафидкина А. О.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Бобковская СОШ»  
 Космынина О. А.  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «Бобковская СОШ»  
 Занина Л. Н.  
Приказ № 130  
от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре,  
7 класс основного общего образования  
(базовый уровень),  
образовательная область – физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности  
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:  
Найчук Станислав Алексеевич,  
учитель физической культуры и ОБЖ

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее ФГОС ООО);

– ООП ООО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом № 87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;

– Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;

– Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;

– Примерной программы основного общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Виленского М. Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019.

### **Цель изучения предмета:**

– 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.

### **Месть учебного предмета**

Программа рассчитана на 102 часа – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

▪ Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

▪ Физическая культура. 5 - 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с

▪ Физическая культура. 5 - 7 классы: Методические рекомендации. Пособие для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2013. – 200 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

## Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	64
4	Спорт	30
	Всего	102

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног,

выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

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

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами

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

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

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

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

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

## Планируемые результаты

### 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;

### **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

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>			
1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <li>• обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> </ul>
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;</li> <li>• обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;</li> </ul>
3.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;</li> <li>• обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>• узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>			
4.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;</li> <li>• осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости</li> </ul>

5.	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки	1	<p>технической подготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;</li> <li>• 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;</li> </ul>
6.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> </ul>
7.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>
8.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой"	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;</li> <li>• устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;</li> <li>• разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);</li> <li>• оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения</li> <li>• 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;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</li><li>• анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</li><li>• 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</li><li>• знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</li><li>• определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры;</li><li>• повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</li><li>• 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;</li><li>• выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой;</li><li>• 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;</li><li>• 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;</li><li>• 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;</li></ul>
--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</li> <li>• обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</li> <li>• оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</li> <li>• анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и</li> <li>• направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование (64 ч)</b>			
9.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;</li> <li>• разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);</li> <li>• измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);</li> </ul>
10.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения;</li> <li>• составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;</li> </ul>
11.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для дыхательной гимнастики в режиме учебного дня	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела;</li> <li>• 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;</li> </ul>

12.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики;</li> <li>• разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня;</li> <li>• составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;</li> </ul>
13.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);</li> <li>• контролируют выполнение технических действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul>
14.	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;</li> </ul>
15.	Стойка на голове с опорой на руки	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений;</li> </ul>
16.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках);</li> </ul>
17.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в стойках .	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> </ul>
18.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в кувырках	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;</li> <li>• ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul>
19.	Комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки;</li> </ul>
20.	Комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в прыжках	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> </ul>

21.	Комплекс степ-аэробики, включающий упражнения спрыгивании и запрыгивании с поворотами	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;</li> <li>• определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>• составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</li> </ul>
22.	Комплекс степ-аэробики, включающий упражнения разведение рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> </ul>
23.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением на статистическое равновесие	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</li> <li>• составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</li> </ul>
24.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением на статистическое равновесие	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;</li> <li>• наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> </ul>
25.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением на динамическое равновесие	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> </ul>
26.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>• описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</li> </ul>
27.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в упорах	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные</li> </ul>

28.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в поворотах	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</li> <li>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;</li> <li>разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</li> <li>контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;</li> <li>анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения;</li> </ul> <p>наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;</li> <li>контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);</li> </ul>
29.	Лазанье по канату в два приема	1	
30.	Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег"	1	
31.	Эстафетный бег	1	
32.	Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом "согнув ноги"	1	
33.	Прыжок с разбега в высоту способом "перешагивание"	1	
34.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	1	
35.	Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	
36.	Техника подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона	1	

37.	Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждает фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</li> <li>•составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;</li> <li>•контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>•наблюдает и анализирует образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;</li> <li>•составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;</li> <li>•наблюдает и анализирует 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;</li> <li>•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;</li> <li>•совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции;</li> <li>•контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>•наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;</li> </ul>
38.	Поворот способом упора при спуске с пологого склона, разучивание его с постепенным увеличением крутизны склона	1	
39.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	
40.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, фазы движения и технические трудности их выполнения	1	
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, фазы движения и технические трудности их выполнения	1	
42.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход	1	
43.	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, подводящие и имитационные упражнения	1	



44.	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, подводящие и имитационные упражнения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах);</li> <li>• совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;</li> </ul>
45.	Техника попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы;</li> </ul>
46.	Техника попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;</li> </ul>
47.	Спуски и подъемы ранее освоенными способами	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul>
48.	Спуски и подъемы ранее освоенными способами	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;</li> </ul>
49.	Спуски и подъемы ранее освоенными способами	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> </ul>
50.	Переход с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> </ul>
51.	Переход с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> </ul>
52.	Баскетбол: передача и ловля мяча после отскока от пола	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);</li> </ul>
53.	Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи</li> </ul>

54.	Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	<p>мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</li> <li>• контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</li> <li>• б рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</li> <li>• разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</li> <li>• разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);</li> <li>• совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);</li> <li>• 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;</li> <li>• разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах);</li> <li>• знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;</li> <li>• разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);</li> <li>• знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании</li> </ul>
55.	Баскетбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	1	
56.	Баскетбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	1	
57.	Волейбол: верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1	
58.	Волейбол: перевод мяча через сетку двумя руками сверху	1	
59.	Волейбол: перевод мяча за голову	1	
60.	Волейбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	
61.	Волейбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	

62.	Волейбол: игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	мяча из-за боковой линии; • разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
63.	Футбол: средние передачи мяча по прямой	1	
64.	Футбол: средние передачи по диагонали	1	
65.	Футбол: средние передачи мяча по прямой	1	
66.	Футбол: средние передачи по диагонали	1	
67.	Футбол: тактические действия при выполнении углового удара	1	
68.	Футбол: тактические действия при выполнении вбрасывания мяча из-за боковой линии	1	
69.	Футбол: игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	1	
70.	Футбол: игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	1	
71.	Футбол: игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов	1	

72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
<b>Спорт (30 ч)</b>			
73.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>• демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul> </li> </ul>
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
75.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
76.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	
77.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1	

78.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
82.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
83.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств видов спорта	1
84.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1

85.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
86.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
87.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
88.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	
89.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств оздоровительных систем физической культуры	1	

90.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1
91.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1
92.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1
93.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1
94.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта	1
96.	Физическая подготовка к выполнению	1

	нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этических игр		
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этических игр	1	
98.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этических игр	1	
99.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этических игр	1	
100.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств культурно-этических игр	1	
101.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	



