


Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Шубинская основная общеобразовательная школа"
Егорьевского района Алтайского края

Принято: Педагогическим Советом Протокол № 1 от 29.08.2022	Утверждена: Директор: МОУ «Шубинская ООШ»  Н.В.Куликова Приказ № 50 от 30.08.2022
--	--

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности»
Уровень: основное общее образование
6 класс
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Есауленко Алексей Геннадьевич,
учитель физической культуры

с. Шубинка
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897);
- приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31 декабря 2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- федерального перечня учебников на 2020-2021 уч. год;
- примерной образовательной программы основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Шубинская ООШ» (ФГОС ООО);
- Авторской программы по физической культуре Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева Физическая культура 5-9 классов 2012 год;
- учебного плана МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 уч. год;
- положения о рабочей программе (ФГОС ООО) (приказ директора МОУ «Шубинская ООШ» от 22.05.2020 № 26);

Рабочая программа направлена на реализацию целей и задач обучения физической культуры в 7 классе, обозначенных в авторской программе, поскольку последние не противоречат целям ФГОС в части преподавания данного учебного предмета и ООП ООО МОУ «Шубинская ООШ»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МОУ «ШУБИНСКАЯ ООШ»

В учебном плане МОУ «Шубинская ООШ» на 2020-2021 учебный год на учебный предмет физическая культура в 7 классе отведено 102 часов в год (3 часа в неделю).

В связи с тем, что авторская программа в 7 классе рассчитана на 108 ч., а календарный учебный график на 2020-2021 уч. г. предусматривает 34 учебные недели, в рабочей программе произведено уплотнение тем раздела программы «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» по теме раздела «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».

В содержании тематического планирования тема «Общефизическая подготовка», в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен тем, что программа А.П. Матвеев Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре.

Предлагаемая рабочая программа реализуется на основе учебно-методического комплекса:

- Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 6-7 класс: Просвещение 2012
- Методические рекомендации «Уроки физической культуры» 5-7 класс А.П. Матвеев. Просвещение 2014

Срок реализации данной рабочей программы – 1 год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной и творческой;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве. Олимпийские игры в Москве и в Сочи как историческое событие в жизни

страны, особенности их организации и проведения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы влияния и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы для дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуящие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации: Акробатические комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки): Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой.

Опорные прыжки: Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Техника выполнения гимнастической комбинаций на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки — 1500 м). Техника эстафетного бега.

Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту. ***Метание мяча.*** Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. ***Подъёмы, спуски, повороты, торможение:*** Техника

торможения упором. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры.

Баскетбол: Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Техника верхней прямой передачи. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Футбол: Ведение мяча с ускорением. Техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Угловой удар и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Знание правил игры футбол.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°. Техника выполнения упражнений на кольцах: 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.

Общefизическая подготовка

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Техника кроссового бега.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов
1.	Раздел программы: «Знания о физической культуре»	4
1.1	История физической культуры.	2
1.2	Физическая культура (основные понятия).	1
1.3	Физическая культура человека.	1
2	Раздел программы: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2

3.	Раздел программы «Физическое совершенствование»	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	64
	Гимнастика с основами акробатики	10
	Легкая атлетика	16
	Лыжные гонки	14
	Баскетбол	9
	Волейбол	9
	Футбол	6
3.3	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	17
	Прикладно ориентированная физическая подготовка	7
	Общефизическая подготовка	10
	ВСЕГО	102

Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часо в	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленност и обучающихся	Домашне е задание	Дата провед ения	
						пл ан	фа кт
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России (СССР) Беговые упражнения.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности Техника спринтерского бега.	Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу. Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.	Прыжок в длину с места. Учебник страница 52-55		
2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Беговые упражнения.	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История становления и развития легкой атлетики. Техника спринтерского бега.	Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Демонстрировать технику сприн-	Ускорение на отрезках 20-30 метров Учебник страница 56-58		

				терского бега в условиях соревновательной деятельности.			
3	Самонаблюдение и самоконтроль. Беговые упражнения.	1	Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).	Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами. Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.	Бег с высоким подниманием бедра на месте Учебник стр. 87-89		
4	Самонаблюдение и самоконтроль. Беговые упражнения.	1	Ведение дневника самонаблюдения. Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).	Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега.	Бег с высоким подниманием бедра на месте		
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1	Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега. Техника прыжка в	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Прыжковые упражнения		

			длина с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	<p>Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p>			
6	Прыжковые упражнения. Метание мяча	1	<p>Техника эстафетного бега.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</p>	<p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности</p>	Прыжковые упражнения. Учебник страница 141-144		
7	Прыжковые упражнения. Метание мяча	1	<p>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p>Техника метания малого мяча по</p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в</p>	Шестиминутный бег. Учебник страница 144-145		

			движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.	условиях соревновательной деятельности Метать малый мяч точно в движущуюся мишень		
8	Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности Метать малый мяч точно в движущуюся мишень	Выполнять упражнения для развития мышц ног	
9	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	1	Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.	Бег до 6 минут	
10	Прикладно ориентированная физическая подготовка.	1	Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.	Прыжки через скакалку	
11	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.	Прыжки через скакалку.	
12	Футбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с ускорением.	1	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.	Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.	Упражнения для мышц живота и спины	

				Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций			
13	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу	1	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.	Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.	Упражнения для мышц живота и спины		
14	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам	1	Совершенствование выполнения углового удара и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Знание правил игры футбол	Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе. Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
15	Общефизическая подготовка. Игра в футбол по правилам	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленное развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. Игра в футбол по правилам	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Соблюдать правила игры	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
16	Баскетбол. Оценка техники движений, способы выявления и	1	Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.	Учебник стр. 75-77		

	устранения ошибок в технике выполнения. Ловля мяча после отскока от пола.		сравнения. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника ловли мяча после отскока от пола	Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.			
17	Ловля мяча после отскока от пола. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника ловли мяча после отскока от пола Техника ловли мяча после отскока от пола Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.	Прыжки с высоким подниманием коленей.		
18	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника ловли мяча после отскока от пола Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после	Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола,	Прыжки с высоким подниманием коленей.		

			ведения.	анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.			
19	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Техника ловли мяча после отскока от пола Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Прыжки с высоким подниманием коленей		
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.	Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Поднимание туловища		
21	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.	Поднимание туловища.		
22	Повороты на месте без мяча и с мячом.	1	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для	Описывать технику поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок	Поднимание туловища. Учебник стр.166-168		

			укрепления суставов ног.	ног.			
23	Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.	1	Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Поднимание туловища		
24	Общефизическая подготовка. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Игра в баскетбол.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Поднимание туловища		

25	Общефизическая подготовка. Технико-тактические действия игроков атакующей команды.	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Упор присев, упор лежа		
26	Общефизическая подготовка Игра в баскетбол по правилам.	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры	Учебник стр. 156-159		
27	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации	1	История становления и развития гимнастики. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.	Наклон вперед.		
28	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая	1	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую	Наклон вперед. Учебник		

	гимнастика (девочки)		Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики.	страница 121-123 (девочки)		
29	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки)	1	Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики	Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики.	Комплекс упражнений для развития гибкости.		
30	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики)	1	Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Техника выполнения комбинации на невысокой гимнастической перекладине.	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений на невысокой гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Учебник страница 107-111		

				<p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p>			
31	<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики).</p>	1	<p>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Техника выполнения комбинации на невысокой гимнастической перекладине.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений на невысокой гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p>	Вис на согнутых руках.		
32	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	1	<p>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</p> <p>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику выполнения</p>	Вис на согнутых руках		

			брусьях	упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности.			
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях	Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности.	Поднимание прямых ног из положения виса.		
34	Упражнения с прикладной направленностью. Опорные прыжки.	1	Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180°;	Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие. Демонстрировать технику выполнения	Поднимание прямых ног из положения виса.		

			<p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>	<p>опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности</p>			
35	<p>Упражнения с прикладной направленностью</p> <p>Опорные прыжки.</p>	1	<p>Техника выполнения упражнений на кольцах: 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения на кольцах, проявлять смелость и хладнокровие.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности</p>	<p>Комплекс упражнений на равновесие</p>		
36	<p>Упражнения с прикладной направленностью.</p> <p>Техника лазания по канату</p>	1	<p>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.</p> <p>Подводящие упражнения</p> <p>Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Совершенствование техники лазания по канату.</p>	<p>Описывать технику лазания по гимнастической стенке, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Выполнять упражнения на гимнастической стенке, проявлять смелость и хладнокровие</p> <p>Демонстрировать технику лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Описывать технику лазания по канату, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>	<p>Упражнения для развития силы рук</p>		

				Выполнять упражнения на канате, проявлять смелость и хладнокровие Демонстрировать технику лазания по канату.			
37	Прикладно ориентированная физическая подготовка Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма	Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения	Упражнения для развития силы рук		
38	Упражнения для коррекции фигуры. Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	Комплексы упражнений № 1 с гантелями для развития основных мышечных групп. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом.	Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.	Комплекс упражнений для развития силы рук.		
39	Упражнения для коррекции фигуры.	1	Комплексы упражнений № 1 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.	Упражнения для коррекции фигуры		
40	Упражнения для коррекции фигуры.	1	Комплексы упражнений № 1 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.	Упражнения с гантелями		
41	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Упражнения для коррекции	1	Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека Комплексы упражнений № 2 с гантелями для	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств	Учебник стр. 71-73		

	фигуры.		развития основных мышечных групп.	личности в подростковом возрасте Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.			
42	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Упражнения для коррекции фигуры.	1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.	Комплекс упражнений для стопы		
43	Упражнения для коррекции фигуры.	1	Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.	Комплекс упражнений для стопы		
44	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики	Комплекс упражнений на осанку		
45	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.	Комплекс упражнений на осанку		
46	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Определение направленности физических упражнений при разных формах на-	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные	Комплекс упражнений на осанку		

			рушения осанки.	занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки			
47	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки	Комплекс упражнений на осанку		

48	Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Передвижение на лыжах	1	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов.	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.	Поднимание туловища		
49	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели Передвижение на лыжах	1	Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры	Учебник стр.69-71 Поднимание туловища		

			и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий Техника передвижения одновременным одношажным ходом				
50	Передвижение на лыжах	1	Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции..	Комплекс упражнений для развития силы рук		
51	Передвижение на лыжах	1	Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.	Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		
52	Передвижение на лыжах	1	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		
53	Передвижение на лыжах	1	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		
54	Торможение и повороты	1	Техника торможения упором. Техника поворота упором.	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Комплекс физических упражнений для развития силы рук		
55	Торможение и повороты	1	Техника торможения упором. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием.	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Упор присев, упор лежа		
56	Торможение и повороты	1	Техника торможения упором. Техника поворота упором.	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Упор присев, упор лежа		
57	Торможение и повороты	1	Техника торможения упором.	Использовать	Упор присев,		

			Техника поворота упором. Техника поворота переступанием.	«вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	упор лежа		
58	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Упор присев, упор лежа		
59	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Упражнения для мышц брюшного пресса		
60	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке.	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Комплекс упражнений для мышц живота, спины		
61	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций	Комплекс упражнений для мышц живота, спины		
62	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.	Комплекс упражнений для мышц живота, спины		
63	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.	Комплекс упражнений для мышц живота, спины		

64	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	<p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p>	Комплекс упражнений для мышц живота, спины
65	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p>	Комплекс упражнений для мышц живота, спины
66	Прикладно ориентированная физическая подготовка	1	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание»	Описывать технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения	Комплекс упражнений для мышц живота, спины
67	Прикладно ориентированная физическая подготовка	1	Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание»	Описывать технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения	Прыжки через скакалку
68	Техника безопасности на уроках волейбола. Оценка техники движений, способы выявления и устранения	1	Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения. Роль внимания и	<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям.</p> <p>Определять уровень сформированности техники двигательных</p>	Жонглирование с мячами

	ошибок в технике выполнения. Приём и передача мяча.		<p>памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</p> <p>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</p> <p>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p>	<p>действий способом сравнения двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.</p> <p>Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий.</p> <p>Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении.</p> <p>Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.</p> <p>Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p> <p>Описывать технику приема и передачи мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>	
69	Приём и передача мяча.	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Жонглирование с мячами
70	Приём и передача мяча.	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Жонглирование с мячами
71	Приём и передача мяча.	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	
72	Нижняя боковая	1	Совершенствование	Выполнять	Прыжки со

	подачи.		техники нижней боковой подачи.	усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.	скакалкой
73	Верхняя прямая передача. Игра в волейбол	1	Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Игра в волейбол по правилам	Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
74	Верхняя прямая передача. Игра в волейбол	1	Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Игра в волейбол по правилам	Описывать технику верхней прямой передачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Жонглирование с мячами
75	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
76	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
77	Общефизическая подготовка. Игра в волейбол	1	Физические упражнения из базовых видов	Организовывать и проводить самостоятельные занятия	Сгибание и разгибание

			спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Игра в волейбол по правилам	физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры	рук в упоре лежа		
78	Общefизическая подготовка. Игра в волейбол	1	Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма Игра в волейбол по правилам	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
79	Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для коррекции	1	Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега Выполнять	Учебник стр. 74-75		

	фигуры.		здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития.			
80	Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для коррекции фигуры.	1	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник стр.156-162		
81	Упражнения для коррекции фигуры.	1	Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебник стр.156-162		
82	Упражнения для коррекции фигуры.	1	Комплексы упражнений № 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития	Прыжки с высоким подниманием коленей.		
83	Оценка эффективности занятий физкультурно оздоровительной деятельностью. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.	Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять	Прыжки с высоким подниманием коленей. Учебник стр.164-166		

				упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки			
84	Оценка эффективности занятий физкультурно оздоровительной деятельностью. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.	Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки	Прыжки с высоким подниманием коленей		
85	Футбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча с ускорением.	1	Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.	Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций	Поднимание туловища.		
86	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу	1	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.	Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.	Поднимание туловища.		
87	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании	1	Совершенствование выполнения углового удара и вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе. Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	Челночный бег 3 по 10		

	мяча из-за боковой линии.						
88	Игра в футбол по правилам	1	Знание правил игры футбол.	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в футбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры	Челночный бег 3по10		
89	Прыжковые упражнения	1	Техника прыжка в высоту.	Описывать технику прыжка в высоту анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту условиях соревновательной деятельности	Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо		
90	Прыжковые упражнения	1	Техника прыжка в высоту.	Описывать технику прыжка в высоту анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту условиях соревновательной деятельности	Прыжки в высоту с поворотами влево и вправо		
91	Прыжковые упражнения	1	Техника прыжка в высоту.	Описывать технику прыжка в высоту анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту условиях соревновательной деятельности	Прыжки с продвижением вперед		
92	Беговые	1	Техника	Демонстрировать	Прыжки с		

	упражнения.		спринтерского бега.	технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.	продвижени ем вперед		
93	Беговые упражнения.	1	Техника спринтерского бега.	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности.	Прыжки с продвижени ем вперед		
94	Беговые упражнения.	1	Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревнова- тельной деятельности.	Бег на месте с максимальн ой скоростью		
95	Беговые упражнения.	1	Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать пра- вильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности Демонстр ировать технику гладкого равномерного бега.	Бег на месте с максимальн ой скоростью		
96	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1	Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать пра- вильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «про- гнувшись» в условиях	Бег на месте с максимальн ой скоростью		

				соревновательной деятельности			
97	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	1	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча	Бег с препятствиями		
98	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча	1	Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу	Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча	Бег с препятствиями		
99	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	1	Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.	Бег до 6 минут		
100	Прикладно ориентированная физическая подготовка.	1	Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.	Прыжки с ноги на ногу		

			бега по сыпучему грунту.				
101	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.	Прыжки с ноги на ногу		
102	Общефизическая подготовка	1	Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
2. Примерная программа основного общего образования. Физическая культура
3. Рабочие программы. А.П. Матвеева Физическая культура Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классов. Просвещение 2012 год А.П. Матвеев
4. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 Просвещение 2014
5. Академический школьный учебник А.П. Матвеева «Физическая культура» 6-7 класс: Просвещение 2012
6. Е.В. Лопуга. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях алтайского края. Методические рекомендации. Барнаул 2015.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ 2020/2021 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		план	факт		

[illegible]