Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ села Средние Тарманы»

ул. Школьная 41, с. Средние Тарманы, Нижнетавдинский район, Тюменская область, 626035, тел (34533) 2-55-97, факс: 2-55-97, Е-mail: tarmany-school @ yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**  на заседании МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол №\_\_\_от « »2022г.  руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Согласовано:**  Директор филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Средние Тарманы»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Айнитдинова Н.И.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | **Утверждаю:**  Директор МАОУ «Велижанская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ваганова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 |

**Рабочая программа**

**физической культуре**

**7 класса**

**филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -**

**«СОШ с. Средние Тарманы»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Абдуллина Голзифа Синхатовна,

первая квалификационная категория

*С.Средние Тарманы, 2022г.*

*с.Средние Тарманы,2021 г.*

Тюмень, 2022

**«Утверждаю»**

Директор МАОУ СОШ №

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г. ).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и авторской учебной программы «Физическая культура.

Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 5-7 класса.

***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

***ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном

развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», котороепредставляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

***МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ***

В 5-7 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов; в 8-9 классах – 3 часа в неделю, суммарно – 102 часа.

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

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

***СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

**7 класс**

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической

подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**7 класс**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы

современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и

проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в

спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время

совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные познавательные действия:* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её

гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать

возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении

здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. *Универсальные коммуникативные действия:*

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. *Универсальные учебные регулятивные действия:*

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в

СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью«индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» 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 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количес тво часов** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Электронные (цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |
| **1.1.** | **Зарождение олимпийского движения в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.** | **1** | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами: обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;  Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.  Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом: узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;  Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;  Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. | РЭШ Урок №2.  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect /261897/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/conspect/261897/)  РЭШ Урок №33.  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect /261928/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/conspect/261928/)  Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/fizicheskie-kachestvacheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya2320496.html](https://infourok.ru/fizicheskie-kachestva-cheloveka-sredstva-i-metodi-ih-vospitaniya-2320496.html) |
| **Итого по разделу** | | **1** |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)** | | | | |
| **2.1.** | **Ведение дневника физической культуры.**  **Понятие «техническая подготовка.**  **Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».** | **1** | Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.  Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.  Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;  Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных  занятий физической культурой и спортом;  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. | Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniyapo-fizicheskoj-kulture-4101249.html](https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html) Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoykulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenav-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidiosnovnie-napravleniya-3023305.html](https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy-kulture-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmena-v-izbrannom-vide-sporta-ponyatie-vidi-osnovnie-napravleniya-3023305.html) Сайт «Мультиурок»  [https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistviechto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html](https://multiurok.ru/files/dvigatelno-deistvie-chto-takoe-dvigatelnoe-umenie.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.2** | **Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.**  **Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.** | **1** | Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;  Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти;  Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий  (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами);  Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.  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; 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.  Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры | РЭШ Урок №8  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/>  Сайт «Урок.РФ»  [https://урок.рф/library/doklad\_na\_temutipichni e\_oshibki\_\_i\_sposobi\_ispravlen\_213613.html](https://урок.рф/library/doklad_na_temutipichnie_oshibki__i_sposobi_ispravlen_213613.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.3** | **Составление плана занятий по технической подготовке.**  **Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.** | **1** | 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. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;  Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения. Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;  Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения. | Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena2458666.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnostigigiena-2458666.html)  РЭШ Урок №8  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/>Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/individualnaya-ocenkafizicheskogo-razvitiya-obuchayuschihsya1090435.html](https://infourok.ru/individualnaya-ocenka-fizicheskogo-razvitiya-obuchayuschihsya-1090435.html) |
| **Итого по разделу** | | **3** |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование (56 часов)**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | |  | |
| **3.1.** | **Упражнения для коррекции телосложения.** | **1** | Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; | РЭШ Урок №10  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах);  Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах);  Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. | [/261675/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/) |
| **3.2.** | **Упражнения для профилактики нарушения осанки.** | **1** | Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом  (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня. | Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlyaprofilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki4953020.html](https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-dlya-profilaktiki-i-korrekcii-narushenij-osanki-4953020.html) |
| **Итого по разделу** | | **2** |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| **3.3** | **Модуль**  **«Гимнастика». Акробатическая комбинация.**  **Стойка на голове с опорой на руки.** | **2** | Составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;  Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);  Контролируют выполнение технические действий другими | РЭШ Урок №7.  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect /290629/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/) Видеоурок.  <https://youtu.be/ynlddMJsB_s?t=28>Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-](https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Наблюдают и анализируют образец техники выполнения, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове  с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;  Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); | [studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukahdlya-nachinayushih-4290454.html](https://infourok.ru/metodicheskij-material-dlya-studentov-tehnika-stojki-na-golove-i-rukah-dlya-nachinayushih-4290454.html) Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/akrobaticheskieuprazhneniya-v-klasse-1771417.html](https://infourok.ru/akrobaticheskie-uprazhneniya-v-klasse-1771417.html) Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipo-teme-gimnastika-klass-452687.html](https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html) |
| **3.4** | **Модуль**  **«Гимнастика». Акробатические пирамиды.** | **1** | Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;  Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках). | Сайт «Мультиурок»  [https://multiurok.ru/files/priezientatsiiapostroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html](https://multiurok.ru/files/priezientatsiia-postroieniie-akrobatichieskikh-piramid.html) Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipo-teme-gimnastika-klass-452687.html](https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html) |
| **3.5** | **Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма** | **1** | Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;  Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;  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). | Видеоурок  <https://youtu.be/aLddD6NyIDA> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.6** | **Модуль**  **«Гимнастика». Упражнения степаэробики** | **2** | Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);  Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;  Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ- аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса. | Сайт «Мультиурок»  [https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-vshkolie.html](https://multiurok.ru/files/stiep-aerobika-v-shkolie.html) |
| **3.7** | **Опорный прыжок** | **1** | Повторяют и анализируют образец техники опорного прыжка, обсуждают фазы его выполнения;  Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  Составляют план самостоятельного обучения выполнения опорного прыжка его по фазам отталкивания и приземления; Контролируют технику выполнения опорного прыжка другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Видеоурок    <https://youtu.be/ZbBKc4pQWuY?t=10>Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipo-teme-gimnastika-klass-452687.html](https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html) |
| **3.8** | **Комбинации на гимнастической перекладине (М), на гимнастическом бревне (Д).** | **1** | Повторяют и анализируют образец техники комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне  (д), обсуждают фазы выполнения;  Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  Составляют план самостоятельного обучения выполнения комбинаций на гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д);  Контролируют технику выполнения комбинаций на  гимнастической перекладине (м), на гимнастическом бревне (д), другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их | Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyamipo-teme-gimnastika-klass-452687.html](https://infourok.ru/kartochki-s-kombinaciyami-po-teme-gimnastika-klass-452687.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | устранения (обучение в группах). |  |
| **3.9** | **Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения: бег с преодолением**  **препятствием, 30м, 60м, 1000м, 1500м, 300м, эстафетный бег.** | **6** | Повторяют и анализируют образец техники беговых упражнений на различные дистанции.  Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; 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;  Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;  Контролируют технику выполнения беговых упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;  Описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные | Видеоурок  <https://youtu.be/i5Cn8Is4sLs>Сайт «Копилкауроков»  [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspi ekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspiekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhnieniia) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | признаки при начальной фазе бега;  Разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации. |  |
| **3.10** | **Модуль «Лёгкая**  **атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень.** | **4** | 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; Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.  Контролируют технику выполнения метания малого мяча на дальность другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | РЭШ Урок №22  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect /262317/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/)  Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskayakarta-uroka-tema-legkaya-atletikauprazhneniya-v-metanii-malogo-myachaprikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html](https://infourok.ru/7-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-uprazhneniya-v-metanii-malogo-myacha-prikladnaya-fizicheskaya-podgot-4137452.html) |
| **3.11** | **Модуль «Лёгкая атлетика».**  **Прыжки в длину и в высоту с разбега, в длину с места.** | **4** | Повторяют и анализируют образец техники выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, обсуждают фазы выполнения;  Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  Составляют план самостоятельного обучения выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места; Контролируют технику выполнения прыжков в длину и в высоту с разбега, в длину с места, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | Видеоурок  <https://youtu.be/UYpfcUA-aXE?t=18>Сайт ВФСК ГТО  <https://youtu.be/DbSv8M-oLsQ?t=10>РЭШ Урок №30  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/> |
| **3.12** | **Модуль «Зимние виды спорта». Торможение, подъемы, спуски, повороты на лыжах.**  **Лыжные ходы.** | **6** | 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 | Видеоурок  <https://youtu.be/wmXG60laVmg?t=8>Видеоурок  <https://youtu.be/Fgr6NAEmMwE> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | на лыжах с пологого склон;  Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; Контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).  Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;  Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Повторяют и анализируют образец техники выполнения ранее изученных лыжных ходов, обсуждают фазы выполнения; Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. |  |
| **3.13** | **Модуль «Зимние виды**  **спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.** | **2** | Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;  Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;  Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный | РЕШ Урок №23  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect /262513/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/) Видеоурок  <https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; Составляют план самостоятельного обучения переходу с одно- временного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;  Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) |  |
| **3.14** | **Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции на лыжах.** | **3** | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции.  Контролируют технику выполнения лыжного хода, другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | РЕШ Урок №23  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect /262513/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/) Видеоурок  <https://youtu.be/HWz7zZgcyTY?t=7> |
| **3.15** | **Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Техника стоек, перемещения, передвижения, передачи, ведения, бросков мяча.** | **6** | Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;  Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).  Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения;  Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками | РЭШ Урок №32  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect /195917/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/) Видеоурок  <https://youtu.be/msrpfZp4dNg?t=11> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).  Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;  Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;  Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;  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);  Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). |  |
| **3.16** | **Модуль "Подвижные и спортивные игры". Баскетбол. Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **2** | Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;  Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках);  Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, | Видеоурок  <https://youtu.be/uCtkz8AK5R8?t=63>Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/taktika-napadeniya-izashity-v-basketbole-5203309.html](https://infourok.ru/taktika-napadeniya-i-zashity-v-basketbole-5203309.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). |  |
| **3.17** | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника приема, передачи, подачи мяча.** | **5** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;  Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). | Видеоурок  <https://youtu.be/yQLwJAh3_j0?t=9>Видеоурок  <https://youtu.be/QgUG3YiQy9Y?t=12>РЭШ Урок №27  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/)  [/262454/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/) |
| **3.18** | **Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной**  **(скрытой) передачи за голову.** | **2** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;  Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах);  Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180    (обучение в парах);  Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). | РЭШ Урок №28  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect /280612/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/)  Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehnikiigri-v-voleybol-2364098.html](https://infourok.ru/osnovnie-priemi-tehniki-igri-v-voleybol-2364098.html) Видеоурок  <https://youtu.be/awk0qDbQdlo?t=15> |
| **3.19** | **Модуль «Спортивные игры.**  **Волейбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **2** | Закрепляют и совершенствуют тактику нападения и защиты; Планируют задачи для самостоятельного освоения тактики нападения и защиты во время игры;  Контролируют тактику игровых действий нападения и защиты другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах, в тройках); | Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnikaigry-5141339.html](https://infourok.ru/volejbol-taktika-i-tehnika-igry-5141339.html) Видеоурок  <https://youtu.be/-2YzEV26rbE?t=45> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах). |  |
| **3.20** | **Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техника передвижения, передачи, ведения, удар по мячу.** | **3** | Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;  Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). | РЭШ Урок №6  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1095/>Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol2411134.html](https://infourok.ru/tehnika-igri-v-futbol-2411134.html) |
| **3.21** | **Модуль «Спортивные игры.**  **Футбол». Тактика игры (нападение, защита). Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **1** | Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;  Разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);  Знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании 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) | Сайт «Инфоурок»  [https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol2411131.html](https://infourok.ru/taktika-igri-v-futbol-2411131.html)  РЭШ Урок №53  [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect /279249/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/conspect/279249/) Видеоурок  <https://youtu.be/jTF1Dt4yNqA?t=8> |
| **Итого по разделу** | | **56** |  |  |
| **Раздел 4. Спорт (8 часов)** | | |  | |
| **4.1.** | **Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях** | **8** | Осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;  Демонстрируют приросты в показателях физической | Сайт ВФСК ГТО  <https://www.gto.ru/> |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.** |  | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО |  |
| **Итого по разделу** | | **8** |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** |  |  |