

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Кваркенский район

МАОУ "Уртазымская ООШ"

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

Протокол №1
от "11" августа 2023 г.



Старикова Т.Н.

Приказ №134
от "11" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 6 класса основного общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Власова Наталья Николаевна
Учитель физической культуры

С.Уртазым 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

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

информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Учебный предмет ОБЖ интегрируется в учебный предмет Физическая культура – 34ч.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее

разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения

задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

Тематический план ОБЖ 6 класс

№ раздела, модуля, темы	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов
<i>М-1</i>	Основы безопасности личности, общества, государства	25
<i>Р-1</i>	Основы комплексной безопасности	18
Глава 1	Человек, среда его обитания, безопасность человека	6
Глава 2	Опасные ситуации техногенного характера	7
Глава 3	Опасные ситуации природного характера	3
Глава 4	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	2
<i>Р-3</i>	Основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации	7
Глава 5	Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение	3
Глава 6	Экстремизм и терроризм- чрезвычайные опасности для общества и государства	4
<i>М-2</i>	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10
<i>Р-4</i>	Основы здорового образа жизни	6
Глава 7	Возрастные особенности развития человека и здоровый образ жизни	3
Глава 8	Факторы, разрушающие здоровье	3
<i>Р-5</i>	Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи	3
Глава 9	Первая медицинская помощь и правила ее оказания Итоговый тест	3
		Всего часов 34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние	7			https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	виды спорта")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрол ьные работы	практич еские работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	01.09.2023	Устный опрос;
2.	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2023	Практическая работа;
3.	История первых Олимпийских игр современности	1			07.09.2023	Устный опрос;
4.	И. Составление дневника физической культуры Природа и человек	1			08.09.2023	Практическая работа;
5.	Физическая подготовка человека	1			11.09.2023	Практическая работа;
6.	И. Основные показатели физической нагрузки Ориентирование на местности	1			14.09.2023	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			15.09.2023	Практическая работа;
8.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09.2023	Тестирование;
9.	И. Упражнения для коррекции телосложения . Определение своего местонахождения и направления движения на местности	1			21.09.2023	Практическая работа;
10.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			22.09.2023	Практическая работа;
11.	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09.2023	Устный опрос;

12.	И. Акробатические комбинации Подготовка к выходу на природу	1			28.09.2023	Практическая работа;
13.	Акробатические комбинации	1			29.09.2023	Практическая работа;
14.	И. Опорные прыжки через гимнастического козла Определение места для бивака и организация бивачных работ	1			02.10.2023	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			05.10.2023	Практическая работа;
16.	И. Опорные прыжки через гимнастического козла Определение необходимого снаряжения для похода	1			06.10.2023	Практическая работа;
17.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2023	Практическая работа;
18.	И. Упражнения на низком гимнастическом бревне Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе	1			12.10.2023	Зачет;
19.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.10.2023	Письменный контроль;
20.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16.10.2023	Письменный контроль;
21.	И. Лазание по канату Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности	1			19.10.2023	Устный опрос;
22.	Лазание по канату	1			20.10.2023	Устный опрос;
23.	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10.2023	Тестирование;
24.	И. Упражнения ритмической гимнастики Подготовка и проведение лыжных походов	1			26.10.2023	Практическая работа;
25.	Упражнения ритмической гимнастики	1			27.10.2023	Практическая работа;

26.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			09.11.2023	Практическая работа;
27.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11.2023	Практическая работа;
28.	И. Спринтерский бег Водные походы и обеспечение безопасности	1			13.11.2023	Практическая работа;
29.	Спринтерский бег	1			16.11.2023	Устный опрос;
30.	Гладкий равномерный бег	1			17.11.2023	Практическая работа;
31.	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2023	Практическая работа;
32.	И. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Велосипедные походы и безопасность туристов	1			23.11.2023	Письменный контроль;
33.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			24.11.2023	Практическая работа;
34.	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			27.11.2023	Устный опрос;
35.	И. Метание малого мяча по движущейся мишени Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме	1			30.11.2023	Практическая работа;
36.	Передвижение в стойке баскетболиста	1			01.12.2023	Практическая работа;
37.	Передвижение в стойке баскетболиста	1			04.12.2023	Практическая работа;
38.	И. Прыжки вверх толчком одной ногой Акклиматизация человека в различных климатических условиях	1			07.12.2023	Практическая работа;
39.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			08.12.2023	Устный опрос;

40.	И. Остановка двумя шагами и прыжком Акклиматизация в горной местности	1			11.12.2023	Практическая работа;
41.	Остановка двумя шагами и прыжком	1			14.12.2023	Практическая работа;
42.	Упражнения в ведении мяча	1			15.12.2023	Практическая работа;
43.	Упражнения в ведении мяча	1			18.12.2023	Тестирование;
44.	Упражнения на передачу и броски мяча	1			21.12.2023	Практическая работа;
45.	Упражнения на передачу и броски мяча	1			22.12.2023	Устный опрос;
46.	И. Игровая деятельность с использованием технических приёмов Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта	1			25.12.2023	Зачет;
47.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			28.12.2023	Устный опрос;
48.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			29.12.2023	Практическая работа;
49.	И. Передвижение одновременным одношажным ходом Обеспечение личной безопасности на водном транспорте	1			11.01.2024	Практическая работа;
50.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			12.01.2024	Практическая работа;
51.	И. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона Обеспечение личной безопасности на воздушном транспорте	1			15.01.2024	Практическая работа;
52.	Упражнения лыжной подготовки	1			18.01.2024	Практическая работа;

53.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			19.01.2024	Практическая работа;
54.	И. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение Автономное существование человека в природе	1			19.01.2023	Устный опрос;
55.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			22.01.2024	Практическая работа;
56.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			25.01.2024	Устный опрос;
57.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01.2024	; Устный опрос;
58.	И. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки Добровольная автономия человека в природной среде	1			29.01.2024	Практическая работа;
59.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			01.02.2024	Устный опрос;
60.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			02.02.2024	Практическая работа;
61.	И. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху Вынужденная автономия человека в природной среде	1			05.02.2024	Практическая работа;
62.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			08.02.2024	Практическая работа;
63.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху И. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании	1			09.02.2024	Практическая работа;
64.	Игровая деятельность с	1			12.02.2024	Практическая работа;

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					
65.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			15.02.2024	Практическая работа;
66.	Удар по катящемуся мячу с разбега И. Обеспечение безопасности при встрече с дикими животными в природных условиях	1			16.02.2024	Практическая работа;
67.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			19.02.2024	Устный опрос;
68.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			22.02.2024	Практическая работа;
69.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			26.02.2024	Практическая работа;
70.	И. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча Укусы насекомых и защита от них	1			29.02.2024	Практическая работа;
71.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			01.03.2024	Практическая работа;
72.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			04.03.2024	Практическая работа;
73.	И История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Клещевой энцефалит и его профилактика	1			07.03.2024	Зачет;
74.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2024	Практическая работа;
75.	И. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты Контроль знаний по теме «Безопасность в природе на отдыхе»	1			14.03.2024	Устный опрос;

76.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			15.03.2024	Практическая работа;
77.	И. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м Личная гигиена и оказание первой медицинской помощи в природных условиях	1			18.03.2024	Практическая работа;
78.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			21.03.2024	Практическая работа;
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			22.03.2024	Практическая работа;
80.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			04.04.2024	Практическая работа;
81.	И. Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты Оказание первой медицинской помощи при травмах	1			05.04.2024	Практическая работа;
82.	Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			08.04.2024	Практическая работа;
83.	И. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты Оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге	1			11.04.2024	Практическая работа;
84.	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			12.04.2024	Практическая работа;
85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04.2024	Тестирование;
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			18.04.2024	Устный опрос;

	Эстафеты					
87.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.04.2024	Практическая работа;
88.	И. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Оказание первой медицинской помощи при укусах змей и насекомых	1			22.04.2024	Устный опрос;
89.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2024	Практическая работа;
90.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			26.04.2024	Практическая работа;
91.	И. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Здоровый образ жизни и профилактика утомлений	1			27.04.2024	Практическая работа;
92.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	Практическая работа;
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			03.05.2024	Практическая работа;
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05.2024	Практическая работа;
95.	И. Стрельба (пневматика или электронное) Компьютер и его влияние на здоровье	1			10.05.2024	Практическая работа;
96.	Стрельба (пневматика или электронное)	1			13.05.2024	Практическая работа;
97.	И. Челночный бег 3*10м. Эстафеты Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека	1			16.05.2024	Практическая работа;
98.	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2024	Практическая работа;
99.	И. Плавание 50м. Подвижные игры Влияние наркотиков и других	1			20.05.2024	Практическая работа;

	психоактивных веществ на здоровье человека					
100.	Плавание 50м. Подвижные игры	1			23.05.2024	Практическая работа;
101.	И. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ	1			24.05.2024	Тестирование;
102.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			27.05.2024	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

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

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

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

Физическая культура. Шахматы в школе, 7 класс/Прудникова Е.А., Волкова Е.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>