

Основная образовательная программа основного общего образования

МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»

УТВЕРЖДЕНА

№ 182/1 от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 7 класса и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Концепция преподавания предметной области «Искусство» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;
- Основная образовательная программа ООО МБОУ «Тасеевская СОШ № 1»;
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»;
- Физическая культура: 7-е классы: учебник, автор Матвеев А.П.

В соответствии учебным планом предмет «физическая культура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения на ступени среднего общего образования. В 7 классе рабочая программа рассчитана на 68 учебных часа, что соответствует Учебному плану образовательного и календарному учебному графику школы (34 учебные недели по 2 часа в неделю).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Планируемые результаты

• В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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;

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 спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

• В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

• У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

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

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 подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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 обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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.

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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

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

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).

Планируемые результаты

Универсальные учебные действия, развиваемые в процессе проектной работы, – залог получения личностных, метапредметных и предметных результатов. Таким образом, проектная деятельность обучающихся очень логично вписывается в структуру ФГОС и полностью соответствует заложенному в них основному подходу.

Проектная деятельность – это часть самостоятельной работы обучающихся на уроке, в ходе которой её участники поэтапно планируют свои действия (выбирают тему, определяют цель и задачи, разрабатывают план действий, намечают пути его реализации) и отслеживают результаты своей работы.

Целью проектной работы является понимание и применение учащимися знаний, умений и навыков, полученных при изучении темы.

Задачи: формирование метапредметных, предметных и личностных компетенций, к которым можно отнести:

1) Обучение планированию (обучающийся должен уметь чётко определить цель, описать основные шаги по достижению поставленной цели, концентрироваться на достижении цели, на протяжении всей работы);

2) Формирование навыков сбора и обработки информации, материалов (обучающийся должен уметь выбрать подходящую информацию и правильно её использовать);

3) Умение анализировать (креативность и критическое мышление);

4) Умение составлять письменный отчет (обучающийся должен уметь составлять план работы, презентовать четко информацию, оформлять сноски, иметь понятие о библиографии);

5) Формирование позитивного отношения к работе (обучающийся должен проявлять инициативу, энтузиазм, стараться выполнить работу в срок в соответствии с установленным планом и графиком работы).

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации обучающихся при решении учебных задач;

- развитие творческих способностей;

- формирование чувства ответственности;

- создание условий для отношений сотрудничества между учителем и обучающимся.

Повышение мотивации и развитие творческих способностей происходит из-за наличия в проектной деятельности ключевого признака – самостоятельного выбора.

При решении практических задач естественным образом возникают отношения сотрудничества с учителем, так как для обеих задач представляет содержательный интерес и стимулирует стремление к эффективному решению. Особенно ярко это проявляется на тех задачах, которые сумел сформулировать сам обучающийся.

Через проектную исследовательскую деятельность у детей формируются метапредметные компетентности, характеризующиеся сформированными умениями:

1. Рефлексивные умения:

- умение осмыслить задачу, для решения которой недостаточно знаний;

- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи?

2. Поисквые (исследовательские) умения:

- умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей;

- умение самостоятельно найти недостающую информацию в информационном поле;

- умение запросить недостающую информацию у эксперта (учителя, консультанта, специалиста);

- умение находить несколько вариантов решения проблемы;

- умение выдвигать гипотезы;

- умение устанавливать причинно-следственные связи.

3. Умения и навыки работы в сотрудничестве:

- умение коллективного планирования;

- умение взаимодействовать с любым партнёром;

- умения взаимопомощи в группе в решении общих задач;

навыки делового партнерского общения;

- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы.

4. Коммуникативные умения:

- умение инициировать учебное взаимодействие со взрослыми – вступать в диалог, задавать вопросы и т.д.;

- умение вести дискуссию;

- умение отстаивать свою точку зрения;

- умение находить компромисс;

- навыки интервьюирования, устного опроса и т.п.

5. Презентационные умения и навыки:

- навыки монологической речи;

- умение уверенно держать себя во время выступления;

- артистические умения;
- умение использовать различные средства наглядности при выступлении;
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Система оценки знаний

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

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.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (17 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (10 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (15 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 13 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Истоки развития олимпизма в России	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Оздоровительный бег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Развитие общей выносливости, длительный бег в медленном темпе.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Бег до 1500 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Метание малого мяча на дальность	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Бег на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Высокий старт	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Развитие скоростной выносливости, бег по отрезкам.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	ТБ на уроках игры в баскетбол. Проектно-исследовательская деятельность "Профилактика нарушения осанки"	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Бросок одной рукой в корзину, штрафной бросок.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Передача одной рукой от плеча.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Передача меча при встречном движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Держание игрока с мячом.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Строевые упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Кувырок вперед, кувырок назад.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Стойка на лопатках, голове и руках.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Длинный кувырок.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Упражнения для коррекции телосложения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Круговая тренировка по ОФП.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Итоги проектно-исследовательских работ.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Мониторинг развития физических качеств в рамках ГТО	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
35	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36	Попеременный двухшажны ход.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37	Одновременный и бесшажный ходы.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
38	Эстафеты на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
39	Подъём «полуёлочкой». Торможение «шлугом».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40	Повороты переступанием. Прохождение	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	дистанции 1 км.			
41	Прохождение дистанции 2 км.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
42	Лыжные эстафеты.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
43	Ознакомление с техникой свободного стиля	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
45	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
46	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
47	Передача мяча двумя руками сверху	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
51	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54	Подача, приём и передача мяча в парах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
55	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
57	Метание мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58	Метание мяча на дальность с разбега.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59	Низкий старт.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60	Стартовый разбег	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

61	Бег на 60м.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62	Физическая культура в современном обществе	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
63	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
64	Развитие скоростно-силовых качеств	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65	Эстафетный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	Промежуточная аттестация.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
67	Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68	Учебная игра в футбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	