


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Завидовская основная общеобразовательная школа
Яковлевского городского округа»

РАССМОТРЕНО
школьным методическим
объединением
 Совкова В.А.
Протокол № 5
от "14" 06 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Совкова В.А.
"28" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Жукова В.Н.
Приказ № 240
от "29-08" 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИД 2314549
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 -7 классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель рабочей программы:
Турчин С.А., учитель физической культуры

Завидовка, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной

п

р

о

г

р

а

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

е

При создании программы по физической культуре 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.

п

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

я

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и повышения собственного функционального здоровья, физической подготовленности, устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, сохранения и укрепления здоровья, 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Входное тестирование – сентябрь.

Итоговый контроль – апрель - май.

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

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 КЛАСС

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 приеме 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры.

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, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация

на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ 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;

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

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**:

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 Олимпийских 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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).

К концу обучения 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.

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).

К концу обучения обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата Изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	конт. работы	прак работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	3	0	3		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						Олимпийских игр в Афинах;		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5		Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6		Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.</p>		
Итого по разделу		6						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8		<p>Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	--	---	---	---	--	---	----------------------	---

						способом «удерживая за плечи».		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8		Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль	10	0	10		Передвижение на лыжах	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	"Зимние виды спорта")					попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10		Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10		Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		
Итого по разделу	88							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0				Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	конт. работы	Прак. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5		<p>Ведение дневника физической культуры.</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<p>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 физкульт пауз,</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	----------------------	---

						направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14		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	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10		<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p>		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7		<p>Передвижение на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки,</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12		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	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						технических приёмов.		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10		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 приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	конт. работы	Прак. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5		<p>Ведение дневника физической культуры.</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<p>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 физкульт пауз,</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-----	---	---	---	---	--	----------------------	---

						направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14		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	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).</p> <p>Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).</p> <p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики).</p>		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10		<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						<p>Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p>		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	7		<p>Передвижение на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки,</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12		<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.</p> <p>Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных</p>	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						технических приёмов.		
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	0	30		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.	Практическая работа.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		91						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

УРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1		1			Практическая часть
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1			Практическая часть
3	Олимпийские игры древности	1		1			Практическая часть
4	Режим дня	1		1			Практическая часть
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1			Практическая часть
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1			Практическая часть
7	Определение состояния организма	1		1			Практическая часть
8	Составление дневника по физической культуре	1		1			Практическая часть
9	Упражнения утренней зарядки	1		1			Практическая часть

10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1			Практическая часть
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1			Практическая часть
12	Упражнения на развитие гибкости	1		1			Практическая часть
13	Упражнения на развитие координации	1		1			Практическая часть
14	Упражнения на формирование телосложения	1		1			Практическая часть
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1			Практическая часть
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1			Практическая часть
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1			Практическая часть
18	Опорные прыжки	1		1			Практическая часть
19	Опорные прыжки	1		1			Практическая часть
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1			Практическая часть
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1			Практическая часть

22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1			Практическая часть
23	Бег на длинные дистанции	1		1			Практическая часть
24	Бег на длинные дистанции	1		1			Практическая часть
25	Бег на короткие дистанции	1		1			Практическая часть
26	Бег на короткие дистанции	1		1			Практическая часть
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1			Практическая часть
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1			Практическая часть
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1			Практическая часть
30	Метание малого мяча на дальность	1		1			Практическая часть
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1			Практическая часть
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1			Практическая часть
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		1			Практическая часть
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1			Практическая часть

35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1			Практическая часть
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1			Практическая часть
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			Практическая часть
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			Практическая часть
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1			Практическая часть
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1			Практическая часть
41	Техника ловли мяча	1		1			Практическая часть
42	Техника ловли мяча	1		1			Практическая часть
43	Техника передачи мяча	1		1			Практическая часть
44	Техника передачи мяча	1		1			Практическая часть
45	Ведение мяча стоя на месте	1		1			Практическая часть
46	Ведение мяча стоя на месте	1		1			Практическая часть
47	Ведение мяча в движении	1		1			Практическая часть

48	Ведение мяча в движении	1		1			Практическая часть
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			Практическая часть
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			Практическая часть
51	Технические действия с мячом	1		1			Практическая часть
52	Технические действия с мячом	1		1			Практическая часть
53	Прямая нижняя подача мяча	1		1			Практическая часть
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1			Практическая часть
55	Приём и передача мяча снизу	1		1			Практическая часть
56	Приём и передача мяча снизу	1		1			Практическая часть
57	Приём и передача мяча сверху	1		1			Практическая часть
58	Приём и передача мяча сверху	1		1			Практическая часть
59	Технические действия с мячом	1		1			Практическая часть
60	Технические действия с мячом	1		1			Практическая часть

61	Технические действия с мячом	1		1			Практическая часть
62	Технические действия с мячом	1		1			Практическая часть
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1			Практическая часть
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1			Практическая часть
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			Практическая часть
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			Практическая часть
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1			Практическая часть
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1			Практическая часть
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1			Практическая часть
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1			Практическая часть
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1			Практическая часть
72	Обводка мячом ориентиров	1		1			Практическая часть
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила	1		1			Практическая часть

	выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка						
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1			Практическая часть
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			Практическая часть
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			Практическая часть
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1			Практическая часть

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1			Практическая часть
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1 км. Эстафеты	1		1			Практическая часть
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1 км. Эстафеты	1		1			Практическая часть
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты	1		1			Практическая часть
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1		1			Практическая часть

	лежа на полу-девочки. Эстафеты						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			Практическая часть
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			Практическая часть
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			Практическая часть

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			Практическая часть
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			Практическая часть
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
94	Правила и техника выполнения норматива	1		1			Практическая часть

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		1			Практическая часть
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подвижные игры	1		1			Практическая часть
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			Практическая часть
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с	1		1			Практическая часть

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени						
101	ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1			Практическая часть
102	ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		1			Практическая часть
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр	1		1			Практическая часть
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		1			Практическая часть
3	История первых Олимпийских игр современности	1		1			Практическая часть
4	Составление дневника физической культуры	1		1			Практическая часть
5	Физическая подготовка человека	1		1			Практическая часть
6	Основные показатели физической нагрузки	1		1			Практическая часть
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1			Практическая часть
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн,	1		1			Практическая часть

	купания в естественных водоёмах						
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1			Практическая часть
10	Упражнения для профилактики здорового образа жизни	1		1			Практическая часть
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1			Практическая часть
12	Гимнастические упражнения	1		1			Практическая часть
13	Гимнастические упражнения	1		1			Практическая часть
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1			Практическая часть
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1			Практическая часть
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1			Практическая часть
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1			Практическая часть
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1			Практическая часть
19	Упражнения на невысокой	1		1			Практическая часть

	гимнастической перекладине						
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1			Практическая часть
21	Ласточка, упражнения на ловкость	1		1			Практическая часть
22	Березка, упражнения на координацию.	1		1			Практическая часть
23	Упражнения ритмической гимнастики	1		1			Практическая часть
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		1			Практическая часть
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		1			Практическая часть
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1			Практическая часть
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1			Практическая часть
28	Спринтерский бег	1		1			Практическая часть

29	Спринтерский бег	1		1			Практическая часть
30	Гладкий равномерный бег	1		1			Практическая часть
31	Гладкий равномерный бег	1		1			Практическая часть
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1			Практическая часть
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1			Практическая часть
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1			Практическая часть
35	Метание малого мяча по мишени	1		1			Практическая часть
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1			Практическая часть
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1			Практическая часть

38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1			Практическая часть
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1			Практическая часть
40	Упражнения лыжной подготовки	1		1			Практическая часть
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1			Практическая часть
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1			Практическая часть
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1			Практическая часть
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1			Практическая часть
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1			Практическая часть
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1			Практическая часть
47	Остановка с прыжком	1		1			Практическая часть

48	Остановка с броском	1		1			Практическая часть
49	Упражнения в ведении мяча	1		1			Практическая часть
50	Упражнения в ведении мяча	1		1			Практическая часть
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1			Практическая часть
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1			Практическая часть
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1			Практическая часть
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1			Практическая часть
55	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			Практическая часть
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			Практическая часть
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			Практическая часть
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			Практическая часть

59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1			Практическая часть
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1			Практическая часть
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1			Практическая часть
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1			Практическая часть
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1			Практическая часть
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1			Практическая часть
65	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1			Практическая часть
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1			Практическая часть

67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1			Практическая часть
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1			Практическая часть
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1			Практическая часть
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1			Практическая часть
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1			Практическая часть
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1			Практическая часть
73	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ.	1		1			Практическая часть

	Первая помощь при травмах						
74	Подвижные игры. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1			Практическая часть
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			Практическая часть
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1			Практическая часть
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	1		1			Практическая часть
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1		1			Практическая часть

	на 3 км. Подводящие упражнения						
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1		1			Практическая часть
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1		1			Практическая часть
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты	1		1			Практическая часть
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-девочки. Эстафеты	1		1			Практическая часть

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			Практическая часть
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			Практическая часть
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			Практическая часть

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			Практическая часть
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			Практическая часть
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			Практическая часть
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1			Практическая часть

	Метание мяча весом 150г. Спортивные игры						
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Спортивные игры	1		1			Практическая часть
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивные игры по выбору детей.	1		1			Практическая часть
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивные игры по выбору детей.	1		1			Практическая часть
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			Практическая часть
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			Практическая часть

99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивные игры	1		1			Практическая часть
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивные игры.	1		1			Практическая часть
101	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1		1			Практическая часть
102	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1		1			Практическая часть
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1					Практическая часть
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1					Практическая часть
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1					Практическая часть
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1					Практическая часть
5	Тактическая подготовка	1					Практическая часть
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1					Практическая часть
7	Планирование занятий технической подготовкой	1					Практическая часть

8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1					Практическая часть
9	Упражнения для коррекции телосложения	1					Практическая часть
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					Практическая часть
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					Практическая часть
12	Акробатические комбинации	1					Практическая часть
13	Акробатические пирамиды	1					Практическая часть
14	Стойка на голове с опорой на руки	1					Практическая часть
15	Стойка на голове с опорой на руки	1					Практическая часть
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1					Практическая часть
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1					Практическая часть

18	Комбинация на гимнастическом бревне	1					Практическая часть
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1					Практическая часть
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1					Практическая часть
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1					Практическая часть
22	Лазанье по канату в два приёма	1					Практическая часть
23	Лазанье по канату в два приёма	1					Практическая часть
24	Преодоление препятствий наступанием	1					Практическая часть
25	Преодоление препятствий наступанием	1					Практическая часть
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1					Практическая часть
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1					Практическая часть

28	Эстафетный бег	1					Практическая часть
29	Эстафетный бег	1					Практическая часть
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1					Практическая часть
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1					Практическая часть
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1					Практическая часть
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1					Практическая часть
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1					Практическая часть
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1					Практическая часть
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1					Практическая часть
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1					Практическая часть

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1					Практическая часть
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1					Практическая часть
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1					Практическая часть
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1					Практическая часть
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1					Практическая часть
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1					Практическая часть
44	Передача мяча после отскока от пола	1					Практическая часть
45	Передача мяча после отскока от пола	1					Практическая часть
46	Ловля мяча после отскока от пола	1					Практическая часть

47	Ловля мяча после отскока от пола	1					Практическая часть
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1					Практическая часть
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1					Практическая часть
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1					Практическая часть
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1					Практическая часть
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
54	Верхняя прямая подача мяча	1					Практическая часть
55	Верхняя прямая подача мяча	1					Практическая часть
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1					Практическая часть

57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1					Практическая часть
58	Перевод мяча за голову	1					Практическая часть
59	Перевод мяча за голову	1					Практическая часть
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1					Практическая часть
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1					Практическая часть
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1					Практическая часть
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1					Практическая часть
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1					Практическая часть

67	Тактические действия при выполнении углового удара	1					Практическая часть
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1					Практическая часть
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1					Практическая часть
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Практическая часть
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					Практическая часть
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1					Практическая часть

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах						
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					Практическая часть
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					Практическая часть
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1					Практическая часть
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1					Практическая часть
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1					Практическая часть
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1					Практическая часть
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Практическая часть

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Практическая часть
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Практическая часть
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Практическая часть
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					Практическая часть
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1					Практическая часть

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см						
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Практическая часть
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Практическая часть
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Практическая часть
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Практическая часть
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					Практическая часть

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					Практическая часть
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					Практическая часть
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					Практическая часть
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1					Практическая часть
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1					Практическая часть
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					Практическая часть

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					Практическая часть
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1					Практическая часть
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1					Практическая часть
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1					Практическая часть
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1					Практическая часть
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 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, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно гимнастическое напольное

Скамья

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (50 м)

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Форма с номерами

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Ботинки для лыж

Льжи

Льжные палки

Кегли , фишки

