

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя**  
**общеобразовательная школа №77 с углубленным изучением химии**  
**Санкт-Петербурга Петроградского района**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

Педагогического совета ОУ

Протокол №1

от 29.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместителем

директора по НМР

Энгель Н.И.

от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором ОУ

Приказ №163 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3194315) (ID 2503095) (ID 3343739) (ID 3343739)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 - 9 классов

Авторы : Николаева Ирина Юрьевна

Гунич Дмитрий Андреевич

Васильева Юлия Николаевна

Вахрушева Елена Ивановна

Санкт-Петербург

2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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.

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.

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

Развивающая направленность 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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## **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.***

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, 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). 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.*

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре. 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).

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение полосы препятствий, включающей кувырки вперёд. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через

гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## **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 «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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.

- С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другими зимними видами спорта, либо видами спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (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 «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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, 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 (брусках, 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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*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. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с

увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при

встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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 относиться 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);

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 физкультурминуток 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;

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 **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;

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);

### **Виды деятельности учащихся**

Содержание учебного предмета, курса в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как

**«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».** Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, национальные виды спорта. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, национальные виды спорта).

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

**Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

Национальные виды спорта.

**Совершенствование технической и тактической подготовки.**

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Общефизическая подготовка.**

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

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 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:

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<b>I. Знания</b>			
<p>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.</p>			
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
<b>II. Техника владения двигательными умениями и навыками</b>			
<p>Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.</p>			
движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
<b>III Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</b>			
Учащийся умеет:  самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	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
<b>IV. Уровень физической подготовленности учащихся</b>			
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	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

показателях физической подготовленности за определенный период времени			
<b>V. Индивидуальный доклад</b>			
<p>Может проводиться в форме написания реферата с последующей защитой учителю или комиссии, в форме презентации, эссе и т.д.</p>			
<p>выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p>	<p>основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.</p>	<p>имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p>	<p>тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы</p>

**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 полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для тех, кто освобожден от уроков физической культуры по состоянию здоровья, или иным причинам, система оценивания ученика (цы) проводится по результатам интеллектуальной работы и подготовки: эссе, рефератов, докладов, презентации в электронной форме.

**Тематика теоретических работ, презентаций для детей, имеющих длительное освобождение от занятий физической культуры:**

1. Причины возникновения физического воспитания в обществе
2. Основные понятия физической культуры
3. Понятие о физической культуре и ее связь с общей культурой общества
4. Связь физической культуры с гармоничным развитием личности.
5. Оздоровительная направленность физической культуры
6. Понятие о системе физического воспитания
7. Цель и задачи физического воспитания
8. Формирование личности в процессе физического воспитания
9. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания
10. Движение, как фактор развития физических способностей
11. Физическое качество ловкость и методика ее развития
12. Физическое качество быстрота и методика ее развития
13. Физическое качество сила и методика ее развития
14. Физическое качество выносливость и методика ее развития
15. Физическое качество гибкость и методика ее развития
16. Естественные силы природы и гигиенические факторы

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
3.1	Модуль «Легкая атлетика» Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением	8	0		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики
3.2	Модуль «Легкая атлетика» Освоение техники прыжка в длину с разбега	4			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий
3.3	Модуль «Легкая атлетика» Овладение техникой бега на длинные дистанции	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды.
3.4	Модуль «Легкая атлетика» Освоение техники метания мяча на дальность	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики
3.5	Модуль «Легкая атлетика» Освоение техники прыжка в	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Ориентация на моральные ценности и нормы в

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	высоту с разбега					ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, в том числе и поступки.
3.6	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Бег по виражу, передача эстафетной палочки.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении
3.7	Модуль «Гимнастика» Освоение строевых упражнений Освоение ОРУ	2	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития
3.8	Модуль «Гимнастика» Освоение техники акробатических упражнений. (Акробатическая комбинация)	3	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, в том числе и поступки.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
3.9	Модуль «Гимнастика» Гимнастические упражнения на параллельных брусьях (М) Упражнения на гимнастическом бревне (Д)	4	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий
3.10	Эстафеты с элементами гимнастики. Преодоление полосы препятствий.	1	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды.
3.11	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития
3.12	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						последствий
	Итого по разделу	58				
<b>4. Раздел «Спорт»</b>						
4.1	Освоение содержания программы, показатели физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью.
	Итого по разделу	10				
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	0	0		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	3	0,5	2,5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Воспитание интереса к учению, к процессу познания
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0,5	1,5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Социализация личности, возможность самореализации
Итого по разделу		2				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0,5	2,5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Воспитание культуры безопасного отношения к себе. Формирование жизненно необходимых качеств, соблюдение гигиенических правил
Итого по разделу		3				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Формирование умений и навыков. Воспитание культуры безопасного отношения к себе. Заинтересованность в успехах.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1	11	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Воспитание культуры безопасного отношения к себе. Формирование умений и навыков. Заинтересованность в успехах
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру. Формирование умений и навыков. Воспитание товарищества. Оценивание своих действий.
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						миру. Формирование умений и навыков. Воспитание товарищества. Оценивание своих действий.
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	0,5	3,5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру. Формирование умений и навыков. Воспитание товарищества. Оценивание своих действий.
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Заинтересованность в успехах. Формирование умений и навыков.
Итого по разделу		60				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
3.1	Модуль «Легкая атлетика» Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением	8	0		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики
3.2	Модуль «Легкая атлетика» Освоение техники прыжка в длину с разбега	4			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий
3.3	Модуль «Легкая атлетика» Овладение техникой бега на длинные дистанции	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды.
3.4	Модуль «Легкая атлетика» Освоение техники метания мяча на дальность	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики
3.5	Модуль «Легкая атлетика» Освоение техники прыжка в высоту с разбега	3			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора,

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
						готовность оценивать своё поведение, в том числе и поступки.
3.6	Модуль «Легкая атлетика» Эстафетный бег. Бег по виражу, передача эстафетной палочки.	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении
3.7	Модуль «Гимнастика» Освоение строевых упражнений Освоение ОРУ	2	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития
3.8	Модуль «Гимнастика» Освоение техники акробатических упражнений. (Акробатическая комбинация)	3	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, готовность оценивать своё поведение, в том числе и поступки.
3.9	Модуль «Гимнастика» Гимнастические упражнения на	4	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
	параллельных брусьях (М) Упражнения на гимнастическом бревне (Д)				<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий
3.10	Эстафеты с элементами гимнастики. Преодоление полосы препятствий.	1	0	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды.
3.11	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития
3.12	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий
	Итого по разделу	58				
<b>4. Раздел «Спорт»</b>						



№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательные компоненты рабочей программы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
4.1	Освоение содержания программы, показатели физической подготовленности нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	Освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью.
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>68</b>	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Правила поведения. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых. Олимпийских игр современности	1		0.5	4.09	4.09	4.09
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1		0.5	7.09	7.09	7.09
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1			11.09	11.09	11.09
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30,60 м Зачет. Прыжок в длину с места	1	Урок развивающег о контроля		14.09	14.09	14.09
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением	1			18.09	18.09	18.09
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Развития физических	1	Урок развивающег о контроля		21.09	21.09	21.09

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	качеств. Зачет бег 60м						
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			25.09	25.09	25.09
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1			28.09	28.09	28.09
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Модуль «Легкая атлетика» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбег с 11-13 шагов</li> <li>• Отталкивание</li> </ul> Тройной прыжок с места	1			2.10	2.10	2.10
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение техники прыжка в длину с разбега <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбег с 11-13 шагов. Зачет</li> </ul>	1	Урок развивающего контроля		5.10	5.10	5.10
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с 3-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1			9.10	9.10	9.10

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение техникой бега на длинные дистанции <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег до 1500 м</li> </ul> Метание мяча на дальность с 3-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Метание мяча на дальность. Зачет	1	Урок развивающего контроля		12.10	12.10	12.10
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение техникой бега на длинные дистанции Бег до 1500 м	1			16.10	16.10	16.10
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение техникой бега на длинные дистанции Бег до 1500 м Зачет	1	Урок развивающего контроля		19.10	19.10	19.10
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Правила поведения техника безопасности на уроках. Овладение техникой передвижений Чередование способов перемещений (лицом, боком, спиной, вперед) Эстафеты	1			23.10	23.10	23.10
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Овладение техникой передвижений Чередование способов перемещений (лицом, боком, спиной, вперед) Эстафеты	1			26.10	26.10	26.10

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой -в парах через сетку -прием передачи мяча с низу	1			9.11	9.11	9.11
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой -в парах через сетку -прием передачи мяча с низу	1			13.11	13.11	13.11
19	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой -в парах, тройках через сетку Зачет.	1	Урок развивающег о контроля		16.11	16.11	16.11
20	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой - в парах через сетку -прием передачи мяча с низу в зоне и через зону	1			20.11	20.11	20.11
21	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой - в парах через сетку -прием передачи мяча с низу в зоне и через зону. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		23.11	23.11	23.11
22	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	1			27.11	27.11	27.11

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	Освоение техники нижней прямой подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• из-за лицевой линии</li> <li>• в определенную зону</li> </ul> прием мяча снизу после подачи Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов						
23	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники нижней прямой подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• из-за лицевой линии</li> <li>• в определенную зону</li> <li>• прием мяча с низу после подачи</li> </ul>	1			30.11	30.11	30.11
24	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники нижней прямой подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• из-за лицевой линии</li> <li>• в определенную зону</li> </ul> прием мяча с низу после подачи	1			4.12	4.12	4.12
25	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Волейбол по правилам с использованием разученных технических приемов в нижней подаче мяча. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		7.12	7.12	7.12
26	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники прямого нападающего удара - после подбрасывания партнером Освоение тактики игры Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.12	11.12	11.12
27	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	1			14.12	14.12	14.12

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	Освоение техники прямого нападающего удара - после подбрасывания партнером Освоение тактики игры Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов						
28	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники прямого нападающего удара - после подбрасывания партнером. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		18.12	18.12	18.12
29	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			21.12	21.12	21.12
30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			25.12	25.12	25.12
31	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую в баскетболе.	1			28.12	28.12	28.12
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ловли и передачи мяча Повороты, остановка прыжком.	1			11.01	11.01	11.01

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	-передача на месте, при встречном движении -после отскока от пола						
33	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ловли и передачи мяча Передвижение игрока. Повороты, остановка прыжком. -передача на месте, при встречном движении. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		15.01	15.01	15.01
34	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1			18.01	18.01	18.01
35	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ведения мяча - ведение мяча после отскока от пола -изменение направления Правила игры	1			22.01	22.01	22.01
36	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ведения мяча - ведение мяча в движении со средней высотой отскока -изменение направления. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		25.01	25.01	25.01
37	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техникой бросков (максимальное расстояние до корзины-4.8м. Броски в движении, два шага- бросок, штрафные броски.	1			29.01	29.01	29.01



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
38	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков -бросок в движении двумя руками от головы -штрафные броски -броски с точек Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину двумя руками снизу после ведения	1			01.02	01.02	01.02
39	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков -бросок в движении двумя руками от головы -штрафные броски -броски с точек Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Урок развивающег о контроля		5.02	5.02	5.02
40	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровые задания. Правила баскетбола Игра в мини-баскетбол.	1			8.02	8.02	8.02
41	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков Сочетание приемов ведения, передачи, броска корзину двумя руками снизу после ведения. Игровые задания. Правила баскетбола Игра в мини-баскетбол.	1			12.02	12.02	12.02

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
42	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков Сочетание приемов ведения, передачи, броска в кольцо Игровые задания. Правила баскетбола Игра в мини-баскетбол Зачет	1	Урок развивающего контроля		15.02	15.02	15.02
43	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. ОРУ. Строевая подготовка: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	1			19.02	19.02	19.02
44	Модуль «Гимнастика» ОРУ. Строевая подготовка: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке 30 сек. Зачет	1	Урок развивающего контроля		22.02	22.02	22.02
45	Модуль «Гимнастика» Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1			26.02	26.02	26.02
46	Модуль «Гимнастика» Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее	1			29.02	29.02	29.02

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	разученных акробатических упражнений						
47	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		4.03	4.03	4.03
48	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М)	1			7.03	7.03	7.03
49	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М)	1			11.03	11.03	11.03
50	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М)	1			14.03	14.03	14.03
51	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М) Зачет.	1	Урок развивающег о контроля		18.03	18.03	18.03
52	Модуль «Гимнастика»	1			21.03	21.03	21.03

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	Эстафеты с элементами гимнастики. Преодоление полосы препятствии.						
53	Модуль «Спорт» История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила и техника выполнения норматива ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			1.04	1.04	1.04
54	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Зачет.	1	Урок развивающег о контроля		4.04	4.04	4.04
55	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива ГТО: Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1			8.04	8.04	8.04
56	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива ГТО: Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Зачет.	1	Урок развивающег о контроля		11.04	11.04	11.04
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом- «перешагивание».	1			15.04	15.04	15.04
58	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ, специальные беговые упражнения.	1			18.04	18.04	18.04

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»						
59	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ, специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Зачет.	1	Урок развивающег о контроля		22.04	22.04	22.04
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение техники бега на длинные дистанции (развитие выносливости) Бег до 1500м Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м)	1			25.04	25.04	25.04
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение техники бега на длинные дистанции (развитие выносливости) Бег до 1500м Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м)	1			2.05	2.05	2.05
62	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		6.05	6.05	6.05

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
63	Модуль «Спорт». Освоение техники бега на длинные дистанции (развитие выносливости) Бег до 1500м Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1			13.05	13.05	13.05
64	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжковые упражнения, прыжки и многоскоки. Бег 1500м. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		16.05	16.05	16.05
65	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места. Зачет	1	Урок развивающег о контроля		20.05	20.05	20.05
66	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метания мяча (вес150г) На дальность	1			23.05	23.05	23.05
67	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 4 ступени: метания мяча (вес150г) Зачет	1	Урок развивающег о контроля		20.05	20.05	20.05

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения уроков		
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	5а	5б	5в
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Бег по виражу, бег по этапам. Итоги учебного года.	1			23.05	23.05	23.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	23	1			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	6«А»	6«Б»	6«В»
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	5.09	01.09.	01.09.
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	7.09	04.09	04.09
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0,5	0,5	12.09	08.09	08.09
4	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека	1	0	1	14.09	11.09	11.09
5	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0,5	0,5	19.09	15.09	15.09
6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	21.09	18.09	18.09
7	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	26.09	22.09	22.09
8	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0,5	0,5	28.09	25.09	25.09
9	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Эстафеты.	1	0	1	3.10	29.09	29.09



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
10	Спринтерский бег. Бег 30 м. Подвижные игры.	1	0	1	5.10	02.10	02.10
11	Спринтерский бег. Бег 60м. Эстафеты.	1	0,5	0,5	10.10	06.10	06.10
12	Челночный бег. 3*10м. Прыжковые упражнения в длину Подвижные игры.	1	0	1	12.10	09.10	09.10
13	Гладкий равномерный бег 6-10 мин. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	17.10	13.10	13.10
14	Бег 1000 м. Подвижные игры.	1	0	1	19.10	16.10	16.10
15	Бег 1500 м. Подвижные игры.	1	0	1	24.10	20.10	20.10
16	Кросс 2 км. Подводящие упр.	1	0,5	0,5	26.10	23.10	23.10
17	Метание малого мяча на дальность. Подводящие упражнения. Подвижная игра «Снайпер»		0	1	7.11	27.10	27.10
18	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	0	1	9.11	10.11	10.11
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	14.11	13.11	13.11
20	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	16.11	17.11	17.11
21	Упражнения для развития гибкости. Группировки из разных исходных	1	0	1	21.11	20.11	20.11

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
	положений. Перекаты в группировки. Подвижные игры для развития гибкости.						
22	Акробатические комбинации. Кувырок вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках.	1	0	1	23.11	24.11	24.11
23	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках, мост из положения лёжа на спине.	1	0	1	28.11	27.11	27.11
24	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках, мост из положения лёжа на спине.	1	0	1	30.11	01.12	01.12
25	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой.	1	0	1	5.12	04.12	04.12
26	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжки со скакалкой.	1	1	0	7.12	08.12	08.12
27	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	0	1	12.12	11.12	11.12
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения в равновесии.	1	0	1	14.12	15.12	15.12
29	Упражнения на гимнастической скамейке. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1	0	1	19.12	18.12	18.12

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
	для развития гибкости.						
30	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подтягивание на низкой перекладине 90 см. Подвижные игры.	1	0	1	21.12	22.12	22.12
31	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – девочки. Эстафеты.	1	0	1	26.12	25.12	25.12
32	Лазание по канату в три приема. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	28.12	29.12	29.12
33	<b>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.</b> Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	0	1	9.01	12.01	12.01
34	Передвижение в стойке баскетболиста. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	1	11.01	15.01	15.01
35	Прыжки вверх толчком одной ногой. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	16.01	19.01	19.01

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
36	Прыжки вверх толчком одной ногой. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	18.01	22.01	22.01
37	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	23.01	26.01	26.01
38	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	25.01	29.01	29.01
39	Упражнения в ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении и на месте в парах, тройках, в квадрате, в круге.	1	0	1	30.01	02.02	02.02
40	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	1.02	05.02	05.02
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	6.02	09.02	09.02
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	0	1	8.02	12.02	12.02
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игра по правилам мини баскетбола.	1	1	0	13.02	16.02	16.02
44	<b>Модуль «Спортивные игры». Волейбол</b> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	15.02	19.02	19.02
45	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	20.02	26.02	26.02

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	22.02	01.03	01.03
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	0	1	27.02	04.03	04.03
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	0	1	29.02	11.03	11.03
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	5.03	15.03	15.03
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	7.03	18.03	18.03
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	12.03	22.03	22.03
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	14.03	05.04	05.04
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	19.03	08.04	08.04
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Игра по правилам волейбола.	1	1	0	21.03	12.04	12.04

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
55	<b>Модуль "Спортивные игры"</b> <b>Футбол</b> Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	4.04	15.04	15.04
56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	9.04	19.04	19.04
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	11.04	22.04	22.04
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игра по правилам мини футбола.	1	0,5	0,5	16.04	26.04	26.04
59	<b>Модуль «Спорт»</b> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Метание мяча весом 150гр. Подвижные игры.	1	0	1	18.04	29.04	29.04
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 60м. Эстафеты	1	0	1	23.04	03.05	03.05
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	25.04	06.05	06.05
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	30.04	10.05	10.05
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1	0	1	2.05	13.05	13.05

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	б«А»	б«Б»	б«В»
	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты						
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	7.05	17.05	17.05
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	14.05	20.05	20.05
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег 30 м. Подвижные игры	1	0	1	16.05	24.05	24.05
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.05	20.05	20.05
68	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	23.05	24.05	24.05
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Правила поведения. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых. Олимпийских игр современности	1		0.5	1.09	1.09	
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1		0.5	5.09	5.09	
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1			8.09	8.09	
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30,60 м Зачет. Прыжок в длину с места	1	Урок развивающего контроля		12.09	12.09	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Ранее разученные беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт с последующим ускорением	1			15.09	15.09	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Развития физических	1	Урок развивающего контроля		19.09	19.09	



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
	качеств. Зачет бег 60м						
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1			22.09	22.09	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1			26.09	26.09	
9	Модуль «Лёгкая атлетика» Модуль «Легкая атлетика» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбег с 11-13 шагов</li> <li>• Отталкивание</li> </ul> Тройной прыжок с места	1			29.09	29.09	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение техники прыжка в длину с разбега <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбег с 11-13 шагов. Зачет</li> </ul>	1	Урок развивающего контроля		3.10	3.10	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с 3-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1			6.10	6.10	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		7В
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение техникой бега на длинные дистанции <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег до 1500 м</li> </ul> Метание мяча на дальность с 3-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Метание мяча на дальность. Зачет	1	Урок развивающего контроля		10.10	10.10	
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение техникой бега на длинные дистанции Бег до 1500 м	1			13.10	13.10	
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Овладение техникой бега на длинные дистанции Бег до 1500 м Зачет	1	Урок развивающего контроля		17.10	17.10	
15	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Правила поведения техника безопасности на уроках. Овладение техникой передвижений Чередование способов перемещений (лицом, боком, спиной, вперед) Эстафеты	1			20.10	20.10	
16	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Овладение техникой передвижений Чередование способов перемещений (лицом, боком, спиной, вперед) Эстафеты	1			24.10	24.10	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
17	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой -в парах через сетку -прием передачи мяча с низу	1			27.10	27.10	
18	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой -в парах через сетку -прием передачи мяча с низу	1			7.11	7.11	
19	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой -в парах, тройках через сетку Зачет.	1	Урок развивающе го контроля		10.11	10.11	
20	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой - в парах через сетку -прием передачи мяча с низу в зоне и через зону	1			14.11	14.11	
21	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники приема и передачи мяча -передача мяча над собой - в парах через сетку -прием передачи мяча с низу в зоне и через зону. Зачет	1	Урок развивающе го контроля		17.11	17.11	
22	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	1					

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		7В
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	
	Освоение техники нижней прямой подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• из-за лицевой линии</li> <li>• в определенную зону</li> </ul> прием мяча снизу после подачи Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов				21.11	21.11	
23	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники нижней прямой подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• из-за лицевой линии</li> <li>• в определенную зону</li> <li>• прием мяча с низу после подачи</li> </ul>	1			24.11	24.11	
24	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники нижней прямой подачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• из-за лицевой линии</li> <li>• в определенную зону</li> </ul> прием мяча с низу после подачи	1			28.11	28.11	
25	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Волейбол по правилам с использованием разученных технических приемов в нижней подаче мяча. Зачет	1	Урок развивающе го контроля		01.12	01.12	
26	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники прямого нападающего удара - после подбрасывания партнером Освоение тактики игры Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			5.12	5.12	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
27	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники прямого нападающего удара - после подбрасывания партнером Освоение тактики игры Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			8.12	8.12	
28	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Освоение техники прямого нападающего удара - после подбрасывания партнером. Зачет	1	Урок развивающе го контроля		12.12	12.12	
29	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1			15.12	15.12	
30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1			19.12	19.12	
31	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую в баскетболе.	1			22.12	22.12	
32	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ловли и передачи мяча	1			26.12	26.12	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
	Повороты, остановка прыжком. -передача на месте, при встречном движении -после отскока от пола						
33	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ловли и передачи мяча Передвижение игрока. Повороты, остановка прыжком. -передача на месте, при встречном движении. Зачет	1	Урок развивающего контроля		28.12	28.12	
34	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1			9.01	9.01	
35	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ведения мяча - ведение мяча после отскока от пола -изменение направления Правила игры	1			12.01	12.01	
36	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники ведения мяча - ведение мяча в движении со средней высотой отскока -изменение направления. Зачет	1	Урок развивающего контроля		16.01	16.01	
37	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техникой бросков (максимальное расстояние до корзины-4.8м. Броски в движении,	1			19.01	19.01	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
	два шага- бросок, штрафные броски.						
38	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков -бросок в движении двумя руками от головы -штрафные броски -броски с точек Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину двумя руками снизу после ведения	1			23.01	23.01	
39	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков -бросок в движении двумя руками от головы -штрафные броски -броски с точек Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	Урок развивающе го контроля		26.01	26.01	
40	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков Сочетание приемов ведения, передачи, броска в корзину двумя руками снизу после ведения. Игровые задания. Правила баскетбола Игра в мини-баскетбол.	1			30.01	30.01	
41	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков Сочетание приемов ведения, передачи, броска корзину двумя руками снизу после ведения. Игровые задания. Правила баскетбола Игра в мини-баскетбол.	1			02.02	02.02	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
42	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Освоение техники бросков Сочетание приемов ведения, передачи, броска в кольцо Игровые задания. Правила баскетбола Игра в мини-баскетбол Зачет	1	Урок развивающего контроля		6.02	6.02	
43	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. ОРУ. Строевая подготовка: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гимнастической скамейке	1			9.02	9.02	
44	Модуль «Гимнастика» ОРУ. Строевая подготовка: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке 30 сек. Зачет	1	Урок развивающего контроля		13.02	13.02	
45	Модуль «Гимнастика» Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1			16.02	16.02	
46	Модуль «Гимнастика» Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных	1			20.02	20.02	



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		7В
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	
	акробатических упражнений						
47	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Зачет	1	Урок развивающе го контроля		27.02	27.02	
48	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М)	1			01.03	01.03	
49	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М)	1			5.03	5.03	
50	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М)	1			12.03	12.03	
51	Модуль «Гимнастика» Развитие координационных способностей комбинация на гимнастическом бревне (Д) Параллельные брусья – силовые упражнения (М) Зачет.	1	Урок развивающе го контроля		15.03	15.03	
52	Модуль «Гимнастика» Эстафеты с элементами гимнастики. Преодоление полосы препятствия.	1			19.03	19.03	
53	Модуль «Спорт»	1			22.03		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	7В
	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила и техника выполнения норматива ГТО 4 ступени: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					22.03	
54	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива ГТО 4 ступени: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Зачет.	1	Урок развивающего контроля		05.04	05.04	
55	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива ГТО 4 ступени: Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1			9.04	9.04	
56	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива ГТО 4 ступени: Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Зачет.	1	Урок развивающего контроля		12.04	12.04	
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом- «перешагивание».	1			16.04	16.04	
58	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ, специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			19.04	19.04	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		7В
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	
59	Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ, специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Зачет.	1	Урок развивающего контроля		23.04	23.04	
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение техники бега на длинные дистанции (развитие выносливости) Бег до 1500м Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м)	1			26.04	26.04	
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Освоение техники бега на длинные дистанции (развитие выносливости) Бег до 1500м Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м)	1			30.04	30.04	
62	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 4 ступени: Бег 60м. Зачет	1	Урок развивающего контроля		03.05	03.05	
63	Модуль «Спорт».	1			7.05	7.05	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		7В
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	7А	7Б	
	Освоение техники бега на длинные дистанции (развитие выносливости) Бег до 1500м Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.						
64	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 4 ступени: Прыжковые упражнения, прыжки и многоскоки. Бег 1500м. Зачет	1	Урок развивающе го контроля		10.05	10.05	
65	Модуль «Спорт» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 4 ступени: Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места. Зачет	1	Урок развивающе го контроля		14.05	14.05	
66	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 4 ступени: метания мяча (вес 150г) На дальность	1			17.05	17.05	
67	Модуль «Спорт». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 4 ступени: метания мяча (вес 150г) Зачет	1	Урок развивающе го контроля		21.05	21.05	
68	Модуль «Лёгкая атлетика».	1			24.05	24.05	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		7В
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	7А	7Б	
	Эстафетный бег. Бег по виражу, бег по этапам. Итоги учебного года.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	1			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Учебно-методический комплекс

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 7 класс	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре 1-11 класс	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5.6.7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях,. Методическое пособие. 7 класс. Базовый уровень Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		

2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- 1) Основы теории физической культуры 5-9 классы: Учебное пособие  
Издательство; Владос, 2006 г.
- 2) Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников  
Мальцев Александр Издательство: Феникс. 2012г.
- 3) Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений: базовый уровень под редакцией М.Я. Виленского / В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2018г.
- 4) Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений: базовый уровень под редакцией М.Я. Виленского / В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2018г.
- 5) Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство Москва, «Просвещение» 2017, соответствующая федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации. 2.
2. «Физическая культура» 5-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /С.В. Гурьев; под общей редакцией М.Я. Виленского. -2-е изд. М.: Просвещение, 2018г
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2017. – (В помощь школьному учителю).
6. <http://www.it-n.ru> сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
7. <http://zdd.1september.ru> - газета «Здоровье детей».
8. <http://spo.1september.ru> - газета «Спорт в школе».
9. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
10. <http://www.infosport.ru> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Федерации.

Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

11. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. 12
12. <http://www.infosport.ru> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
13. <http://festival.1september.ru> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>