

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию администрации Усть-Пристанского района  
МБОУ «Усть-Пристанская СОШ»


РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
 Балакирев О.Б.

Протокол №1  
от "29" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМР  
МБОУ «Усть-Пристанская  
СОШ имени А.М. Птухина»

 Андреева С.В.  
Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Усть-  
Пристанская СОШ имени А.М.  
Птухина»

 Малахова Т.А.  
Приказ № 82-р §2  
от "30" августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1721500)

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 7 а,б классов основного общего образования  
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Балакирев Олег Борисович  
Учитель физической культуры

с.Усть-Чарышская Пристань 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

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

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

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

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

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр работы	практ работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.9.	<b>Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой</b>	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		5						
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	4	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	2	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	2	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i>	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	3	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.9.	<i>Модуль</i>	3	0	0				РЭШ

	<b>«Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</b>						<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.10.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</b>	2	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.11.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	2	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.12.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег</b>	4	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.13.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	1	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	2	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	1	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.16.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»</b>	2	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.17.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором</b>	1	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.18.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона</b>	2	0	0			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	0				РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		51						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10						РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр работы	Практ работы		
1.	Зарождение олимпийского движения Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0		
2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0		
3.	Ведение дневника физической культуры Понятие «техническая подготовка»	1	0	0		
4.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	0		
5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	0	0		
6.	Планирование занятий технической подготовкой Составление плана занятий по технической подготовке	1	0	0		
7.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оценка оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0		
8.	Упражнения для коррекции телосложения Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		
9.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация Техника безопасности	1	0	0		
10.	Мальчишки: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в позу падающей звезды	3	0	0		
11.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	0		
12.	Составляют акробатическую комбинацию из хорошо ранее освоенных упражнений и добавляют новые	1	0	0		
13.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	0		
14.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1	0	0		

	самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений					
15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма Техника безопасности	1	0	0		
16.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, на бревнах	2	0	0		
17.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0		
18.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1	0	0		
19.	Просмотр видеоматериала Степ-Аэробика с направленностью на развитие выносливости	1	0	0		
20.	Составление самостоятельно плана обучения комплексам степ-аэробики. подбор музыкального сопровождения	1	0	0		
21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий Техника безопасности	1	0	0		
22.	Бег с преодолением препятствия (гимнастическая скамейка) способом наступания, прыжкового бега	1	0	0		
23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	2	0	0		
24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Техника безопасности	1	0	0		
25.	Образец техники эстафетного бега, основные фазы движения и их технические сложности,	1	0	0		
26.	Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции	1	0	0		
27.	Техник бега по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	1	0	0		

28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0		
29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень. Техника выполнения	2	0	0		
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0		
31.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор» Техника безопасности	1	0	0		
32.	Изучение техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	1	0	0		
33.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	0		
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		
35.	Изучение техники выполнения поворота упором, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;	1	0	0		
36.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0		
37.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		
38.	Изучение техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении	1	0	0		

39.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0		
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0		
41.	наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах)	1	0	0		
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0		
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0		
44.	Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	1	0	0		
45.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0		
46.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		
47.	Изучение техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в	1	0	0		



	корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы					
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	1	0	0		
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	0		
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0		
51.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0		
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	0		
53.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
54.	Развитие силовых способностей Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.)	1	0	0		
55.	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	1	0	0		

	упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и прыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). 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 неопределенных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).					
56.	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	1	0	0		
57.	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	1	0	0		
58.	Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.	1	0	0		
59.	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	1	0	0		
60.	Развитие гибкости. Комплексы	1	0	0		

	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).					
61.	Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1	0	0		
62.	Сдача нормативов ГТО	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

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

Лях В.И. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В.И Лях. - М.: Просвещение, 2020г

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: учеб. пособие для общеобразовательных. организаций / В.И Лях. - М.: Просвещение, 2021г
2. Физическая культура. Федеральная рабочая программа основного общего образования (для 5-9 классов образовательных организаций). - М., 2022

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

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica>

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1>

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461>

<http://www.prosv.ru>

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica>



