

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МКОУ «Заливская СШ»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического

совета школы

Протокол № 1 от 30.08 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ**

директор МКОУ «Заливская СШ»

Е.Н.Лось

Пр. № 273 от 01.09 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID2749905)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-7 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Карецкая Наталья Михайловна

Учитель физической культуры

х.Заливский, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание. При создании программ по постепенному преобразованию современное российское общество развивается в физически строгом и дееном способе подрастающего поколения, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации системных возможностей, обеспечение развития важных физических показателей. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального и среднего общего образования.

Основной целью программы по постепенному развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цельная конкретизируется и связывается с методами устойчивых мотивов и применяется обучающимися бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных методов, творчески использует методы физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. . .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре. Определение вектора развития физиологических и благоприятных условий организма, обеспечивающих его здоровье, надежность и эффективность процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В результате данные включают в себя поддержку навыков и умений в общении и методах со сверстниками и учителями физической культуры, организации учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание человеческой личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и физически-процессуальными мотивами (совершенствование).

В целях формирования информационных основ «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физическим культурам представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение технических веществ и физических упражнений, содействующих обогащению их машинного опыта.

Вариантные модули объединения модулем «Спорт», по своему содержанию создают образовательную организацию 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 преподавать учителю физической культуры на основе подготовки физического содержания, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». В содержании программы по градиенту, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные процессные действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных культурных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующие возможности и особенности обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую объясняют развитие науки и детали в меньшей степени открыли его предмет.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования в организации культуры спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных физических культур, их связь со стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения о олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. 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 экономического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и их самостоятельным проведением. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после лечебного применения в процессе самостоятельных занятий физической культурой 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, смотровой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; Создает телосложения с использованием внешних отягощений.

лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком, держа за плечи.

Модуль «Лёгкая атлетика». Начинайте на большие дистанции с быстрыми движениями с высоким стартом, бегите на короткие дистанции с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега.

Метание воздушного шара с перемещением в вертикальной фиксированной мишени, метание воздушного шара вдалеке с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках). Опорные прыжки через гимнастическую козлу ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастическую козлу с последующими спрыгиваниями (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкое подпрыгивание, подпрыгивание толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней ступени стопы с небольшим разбегом, остановка катящегося мяча методом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

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

## 6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по вопросам физической подготовки. Правила 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 изготовлении водоёмов. Правила техники безопасности и гигиены на местах с физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушений зрения во время учебных

занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Сочетание стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее изученных танцев (девочек).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и быстрым бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры ног врозь, перемахи вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Продолжайте с опорами на одной и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение на учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

Упражнения с мячом: ранее уточненные приемы при подаче мяча в разных направлениях и по разной траектории, при передаче и броске мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам использования разработанных технических приемов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разработанных технических приемов при остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разработанных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх. Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, обоснования и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разработанных 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 (мальчиках).

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

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи,

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

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх. Модуль «Спорт».

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения; готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях; подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом; стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека; способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий; соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды; соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умы руководятся ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся строятся универсальные познавательные процессы, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные процессы.

В обучающихся используются следующие универсальные познавательные процессы :

проводятся сравнения соревнований по олимпийским играм древности и современным олимпийским играм, выявляются их общность и своеобразие; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, движущий пример ее гуманистической направленности; анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохранение личности, сохранение возможности сохранения вредных привычек; характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить соблюдением техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; сохраняется причинно-следственная связь между планированием режимов и изменениями работоспособности; соблюдать принцип отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причину существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых явлений; сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма; наличие причинно-следственной связи между воздействием высокого давления, физическим воздействием и возникновением травм и ушибов во время самостоятельных связей физических занятий, культуры и спорта; Следите за причинно-следственной связью между подготовками мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся строятся следующие универсальные коммуникативные процессы :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучающих упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастными половыми показателями, производить измерения на основе определенных

правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого движения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложную игру;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность метода обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать варианты их ограничений;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучивания рисунка, рассматривать и моделировать ошибки, анализировать возможные причины их проявления, анализировать их ограничения.

Для обучающихся используются следующие универсальные регулятивные процессы :

руководство и реализация основ комплексов физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявление особенностей их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью

процедур и проведения исследований;  
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разрабатывать сложно-координационные упражнения в международных пространствах;  
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;  
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких 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 методы и приемы оказания помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения в 5 классе обучающийся учится:

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

проводить измерения индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по уменьшению и предотвращению ее размеров, планировать их выполнение в режиме дня;

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

изучать профилактику утомлений во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, внешней и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры по развитию гибкости, независимости и управления телосложением;

выполнять опорный прыжок с разбега методом «ноги врозь» (мальчики) и методом «напрыгивания с последующими прыжками с плавками» (девочки);

Вы выполняете упражнение в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижении по гимнастической бревну ходьбою 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;

Бегите с равномерной скоростью с высоким стартом на учебной дистанции;

техника прыжка в длину с разбега методом «согнув ноги»;

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

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Дополнительные технические действия в других играх:

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

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшим разбегом).

К окончанию обучения в 6 классе обучающийся учится: охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное

явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девизы, символики и ритуалов олимпийских игр;  
измерять физические показатели, определять их соответствие возрастным нормам и выбирать подход к их направленному развитию;  
контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по причинам воздействия во время самостоятельных занятий физической подготовкой;  
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;  
отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и провести из них комплексы физкультурминутки и физкультпауз для улучшения работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  
составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений,  
наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися ошибок, выявлять ошибки и предлагать ограничения;  
выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять изменения на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочек);  
Вы выполняете беговые упражнения с максимальным ускорением, используете их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;  
выполнять прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать применимые ограничения;  
Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учениками, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);  
тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;  
Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:  
баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разных зонах площадки соперника, использование разученных технических приёмов 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 окончанию обучения в 7 классе обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;  
объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;  
объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;  
составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельным и месячным циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);  
Выполнить 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 (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

применить и использовать технические действия других игр:

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

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий 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).

МИНУС 5 часов первые два раздела

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контроль ые работы	Практическ ие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1		1		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год::	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/rp-po-fizicheskoj-kulture-dlya-5-ldassa-obnovlyonnyj-fgos-6142644.html">https://infourok.ru/rp-po-fizicheskoj-kulture-dlya-5-ldassa-obnovlyonnyj-fgos-6142644.html</a>
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их	Устный опрос;	<a href="https://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/97460/">https://71.rospotrebnadzor.ru/content/590/97460/</a>
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.;	Контрольная работа;	<a href="https://4brain.ru/zozh/rezhim.php">https://4brain.ru/zozh/rezhim.php</a>
Итого по разделу		2						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	3		3		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspet/314237/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspet/314237/</a>
3.2.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	3		3		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;;	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/03/02/metodicheskaya-razrabotka-po-temekuvyrok-vpered-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/03/02/metodicheskaya-razrabotka-po-temekuvyrok-vpered-i</a>
3.3.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрёстно»;;	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/03/02/metodicheskaya-razrabotka-po-temekuvyrok-vpered-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/03/02/metodicheskaya-razrabotka-po-temekuvyrok-vpered-i</a>

3.4.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/02/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-kuvyrok-vpered-i">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/02/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-kuvyrok-vpered-i</a>
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	5		5		описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp/ct/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp/ct/262734/</a>
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	5		5		коррекцией скорости; закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp/ct/262734/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/consp/ct/262734/</a>
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега	2		2		повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp/ct/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp/ct/262700/</a>

3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	2		2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их	Практическая работа;	<a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/</a>
3.12.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя	3		3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте,	Практическая работа;	<a href="https://pandia.ru/text/80/613/75172.php">https://pandia.ru/text/80/613/75172.php</a>
3.13.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	3		3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют	Практическая работа;	<a href="https://pedagogru.ru/basketbol-metodika-obucheniya-vedeniya/">https://pedagogru.ru/basketbol-metodika-obucheniya-vedeniya/</a>
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3		3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их	Практическая работа;	<a href="https://studopedia.net/12_51622_opishite-tehniku-vipolneniyabroska-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-i-posledovatelnost-obucheniya-tehnike-etogo-deystviya.html">https://studopedia.net/12_51622_opishite-tehniku-vipolneniyabroska-basketbolnogo-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-i-posledovatelnost-obucheniya-tehnike-etogo-deystviya.html</a>
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	4		4		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>

3.16.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	5		5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике	Практическая работа;	<a href="http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php">http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php</a>
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	5		5		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukamisverkhu-v-voleybole">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukamisverkhu-v-voleybole</a>
Итого по разделу		47						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	18		18		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1		1		Устный опрос;
2.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		Практическая работа;
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		Практическая работа;
4.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		Практическая работа;
5.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		Практическая работа;
6.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		Зачет;
7.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		Практическая работа;
8.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		Практическая работа;
9.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		Практическая работа;
10.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		Практическая работа;

11	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		Зачет;
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		Практическая работа;
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		Зачет;
14	Метание малого мяча на дальность	1		1		Практическая работа;
15	Метание малого мяча на дальность	1		1		Зачет;
16	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		Практическая работа;
17	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		Практическая работа;
18	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		Практическая работа;
19	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		Зачет;
20	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Практическая работа;
21	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Практическая работа;
22	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Практическая работа;
23	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Практическая работа;
24	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Зачет;
25	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Практическая работа;
26.	Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		Практическая работа;

27	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		Практическая работа;
28	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		Практическая работа;
29	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		Зачет;
30	Режим дня и его значение для современного школьника	1		1		Практическая работа;
31	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1		1		Практическая работа;
32	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		Практическая работа;
33	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		Практическая работа;
34	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		Зачет;
35	Ведение баскетбольного мяча	1		1		Практическая работа;
36	Ведение баскетбольного мяча	1		1		Практическая работа;
37	Ведение баскетбольного мяча	1		1		Зачет;
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Практическая работа;
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Практическая работа;

40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Зачет;
41	Кувырок вперёд в группировке	1		1		Практическая работа;
42	Кувырок вперёд в группировке	1		1		Практическая работа;
43	Кувырок вперёд в группировке	1		1		Практическая работа;
44	Кувырок назад в группировке	1		1		Практическая работа;
45	Кувырок назад в группировке	1		1		Практическая работа;
46	Кувырок назад в группировке	1		1		Практическая работа;
47	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1		1		Практическая работа;
48	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1		1		Практическая работа;
49	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		Практическая работа;
50	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		Практическая работа;

1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
2.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
3.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
4.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
5.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

6.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
7.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
8.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
9.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
10.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

11.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
12.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
13.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
14.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
15.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;

16.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
17.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;



