


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
 Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
 «Чеускинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
 на заседании МО учителей ЭТЦ



Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР



Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
 Директор НРМОБУ «Чеускинская
 СОШ»

 И.В. Шехалева

Приказ № 287-г

от "30" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАМА

учебного предмета
 «Физическая культура»

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

Составитель: Огорелков Данил Максимович
 Учитель физической культуры

с.Чеускино 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 личностно 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 3 часа в неделю, суммарно 105 часа. 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.

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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 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 «ортостатической пробы» (по образцу);

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими 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
деятельности);

игровой

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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПРОГРАММЫ

При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находятся на уроке и выполняют теоретические задания (тестирование, работа с учебником и т.д.).

Обучающиеся имеющие медицинские справки (освобождение от практических занятий физической культурой) находящиеся на дистанционном (домашнем) обучении выполняют теоретические или практические задания, полученные в электронном дневнике или полученные индивидуально от учителя физической культуры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0		<p>обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения</p> <p>обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</p> <p>обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения</p> <p>обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении</p> <p>узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека</p> <p>обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/ https://fizkulturana5.ru/

						примеры из своего жизненного опыта		
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.5.	Ошибки в технике упражнения и их предупреждение	1	0	0		анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений)	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	5	1	4		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах) контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/

						устранения (работа в парах)		
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приема	2	1	1		повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.n.edu.ru/
3.10	Модуль «Легкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	5	0	5		описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения	Практическая работа	https://fizkulturanan5.ru/
3.11	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнения для самостоятельного обучения технике преодоления	4	0	4		описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают	Практическая работа	http://school-collection.n.edu.ru/

	препятствий способами "наступление» и «прыжковый бег»					способы их устранения (обучение в группах)		
3.12	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	5	1	4		наблюдает и анализирует образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега разучивают технику 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)	Контрольная работа Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/
3.13	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
3.14	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	4	1	3		наблюдает и анализирует образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и	Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/

						определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью		
3.15	Модуль «Легкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнения с малым мячом на развитие точности движений	3	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	3	0	3		наблюдают и анализируют образец 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 контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа	https://fizkulturanan5.ru/
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнения для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	3	1	2		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их	Контрольная работа Практическая	https://fizkulturanan5.ru/

						выполнении, делают выводы составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона	работа	
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
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	1		совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа	https://fizkulturan.ru/
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	3	0	3		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)	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

						совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения		
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнения для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	1		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы	Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	5	1	4		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)	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец 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 корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы	Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от	5	1	4		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине	Контрольная работа Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/

	грудь после ведения					планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	работа	n.edu.ru/
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	1	3		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)	Контрольная работа Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/
3.28	Модуль «Спортивные игры. «Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнения для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1	0	1		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	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/
3.29	Модуль «Спортивные игры. «Волейбол». Перевод мяча	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за	Практическая работа	https://fizkulturana5.ru/

	через сетку, способом неожиданной «скрытой» передачи за голову					голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах) разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах)		5.ru/
Итого по разделу		68						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоения содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	35	0	35		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/ https://fizkulturana5.ru/
Итого по разделу		35						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	8	95				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	-	-		Устный опрос
	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	1	-	-		Устный опрос
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		-	1		Практическая работа
	Бег с преодолением препятствий	1	-	1		Практическая работа
	Бег с преодолением препятствий	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Бег с преодолением препятствий	1	-	1		Практическая работа
	Бег с преодолением препятствий	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Бег с преодолением препятствий	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий	1	-	1		Практическая работа

	способами «наступление» и «прыжковый бег»					
	Упражнения для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	-	1		Практическая работа
	Эстафетный бег	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Эстафетный бег	1	-	1		Практическая работа
	Эстафетный бег	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Эстафетный бег	1	-	1		Практическая работа
	Эстафетный бег	1	1	-		Контрольная работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Ловля мяча после отскока от пола	1	-	1		Практическая работа

Ловля мяча после отскока от пола	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Ловля мяча после отскока от пола	1	-	1		Практическая работа
Упражнения для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	1	-		Контрольная работа
Упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	-	1		Практическая работа
Бросок мяча в корзину двумя руками от груди	1	-	1		Практическая работа

	после ведения					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	-	1		Практическая работа
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	1	-		Контрольная работа
	Акробатическая комбинация	1	-	1		Практическая работа
	Акробатическая комбинация	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Акробатическая комбинация	1	-	1		Практическая работа
	Акробатическая комбинация	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Акробатическая комбинация	1	1	-		Контрольная работа
	Стойка на голове с опорой на руки	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Стойка на голове с опорой на руки	1	-	1		Практическая работа
	Стойка на голове с опорой на руки	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Лазанье по канату в два приёма	1	-	1		Практическая работа
	Лазанье по канату в два приёма	1	1	-		Контрольная работа
	Подготовка к выполнению	1	-	1		Практическая

	нормативных требований комплекса ГТО					работа
	Торможение на лыжах способом «упор»	1	-	1		Практическая работа
	Торможение на лыжах способом «упор»	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Торможение на лыжах способом «упор»	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	-	1		Практическая работа
	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	-	1		Практическая работа
	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	1	-		Контрольная работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		Практическая работа
	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	-	1		Практическая работа
	Имитационные упражнения для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	-	1		Практическая работа

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Верхняя прямая подача мяча	1	-	1		Практическая работа
Верхняя прямая подача мяча	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Верхняя прямая подача мяча	1	-	1		Практическая работа
Верхняя прямая подача мяча	1	1	-		Контрольная работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	-	1		Практическая работа
Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	-	1		Практическая работа
Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
Упражнения для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	-	1		Практическая работа
Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	-	1		Практическая работа
Подготовка к выполнению нормативных требований	1	-	1		Практическая работа

	комплекса ГТО					
	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	-	1		Практическая работа
	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1	-		Контрольная работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	-	1		Практическая работа
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1		Практическая работа
	Упражнения с малым мячом на развитие точности движений	1	-	1		Практическая работа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	105	8	95		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник: Физическая культура 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; по ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 239 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. П.К.Петров/Методика преподавания гимнастики в школе. М.: Владос. 2010.
 2. В.В.Осинцев / Лыжная подготовка в школе. М.: Владос. 2011.
 3. П.А.Киселёв, С. Б. Киселёва / Справочник учителя физической культуры. Волгоград: Учитель. 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Сообщество учителей физической культуры: <https://kandratblog.blogspot.com/>
- Онлайн тестирование: <https://onlinetestpad.com/>
- Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>
- РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
- Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>
- Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование оборудования
1.	Лыжи
2.	Счетчик-секундомер (демонстрационный)
3.	Трансформер "Веселые старты"
4.	Турник-брусья к шведской стенке
5.	Козел гимнастический прыжковый
6.	Скамейка гимнастическая 3.0м на металлических ножках
7.	Щит баскетбольный
8.	Бревно гимнастическое, 3м
9.	Кольца гимнастические
10.	Мостик гимнастический. длина 1000мм, ширина 650мм, высота 140мм
11.	Шведская стенка деревянная
12.	Баскетбольный мяч
13.	Брусья гимнастические
14.	Гантеля Torres. Вес: 1кг
15.	Дуга для подлезания
16.	Канат для лазания. Изготовлен из хлопчатобумажной пряжи длиной 6м и диаметром 40 мм
17.	Канат х/б спортивный.
18.	Конь гимнастический
19.	Лестница веревочная
20.	Лыжные ботинки

21.	Массажный коврик 150x40 см
22.	Массажная дорожка 150см.
23.	Мат гимнастический
24.	Медицинбол 3 кг.
25.	Медицинболы 2 кг
26.	МЯЧ SELECT
27.	Мяч волейбольный
28.	Мяч гимнастический с ручкой
29.	Мяч для ритмичной гимнастики
30.	Мяч футбольный
31.	Палки лыжные алюминиевые Larsen Team
32.	Подставка для отжимания
33.	Скакалка скоростная
34.	Эспандер лыжника
35.	Секундамер
36.	Баскетбольный мяч
37.	Тонкие гимнастические маты
38.	Теннисные мячи
39.	Станок для отжиманий
40.	Канат для кроссфита
41.	Координационная лестница

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Ноутбук
- Музыкальный центр