

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Школа № 105"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 – 7 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часа: в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и

траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

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

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

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

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

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделов и темппрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурс ы
		Всег о	Контрольныеработ ы	Практическиеработ ы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельнос ти	5			
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	3			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурс ы
		Всег о	Контрольныеработ ы	Практическиеработ ы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Способысамостоятельнойдеятельнос ти	5			
Итогопоразделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительнаядеятельность	3			
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения				Д/З
		Всего	Контроль ныеработ ы	Практичес киеработы					
					6а	6б	6в	6г	
1	ВозрождениеОлимпийск ихигр	1			01.09	01.09	02.09	01.09	Стр.11
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			03.09	02.09	03.09	02.09	Стр.14
3	История первых Олимпийских игр современности	1			04.09	05.09	05.09	04.09	Стр.23
4	Составлениедневникафиз ическойкультуры	1			08.09	08.09	09.09	08.09	Стр.26
5	Физическаяподготовкаче ловека	1			10.09	09.09	10.09	09.09	Стр.32
6	Основныепоказателифиз ическойнагрузки	1			11.09	12.09	12.09	11.09	Стр.37
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			15.09	15.09	16.09	15.09	Стр.43
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			17.09	16.09	17.09	16.09	Стр.48
9	Упражнениядлякоррекци	1			18.09	19.09	19.09	18.09	Стр.54

	ителосложения								
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			22.09	22.09	23.09	22.09	Стр.63
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			24.09	23.09	24.09	23.09	Стр.38
12	Акробатическоекомбинации	1			25.09	26.09	26.09	25.09	Стр.67
13	Акробатическоекомбинации	1			29.09	29.09	30.09	29.09	Стр.89
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			01.10	30.09	01.10	30.09	Стр.112
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.10	03.10	03.10	02.10	Стр.116
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10	06.10	07.10	06.10	Стр.119
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			08.10	07.10	08.10	07.10	Стр.123
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10	10.10	10.10	09.10	Стр.134
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.10	13.10	14.10	13.10	Стр.145
20	Упражнения на невысокой гимнастической	1			15.10	14.10	15.10	14.10	Стр.147

	перекладине								
21	Лазание по канату в три приема	1			16.10	17.10	17.10	16.10	Стр.154
22	Лазание по канату в три приема	1			20.10	20.10	21.10	20.10	Стр.158
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			22.10	21.10	22.10	21.10	Стр.163
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10	24.10	24.10	23.10	Стр.169
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			05.11	07.11	05.11	06.11	Стр.113
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			06.11	10.11	07.11	10.11	Стр.117
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11	11.11	11.11	11.11	Стр.178
28	Спринтерский бег	1			12.11	14.11	12.11	13.11	Стр.179
29	Спринтерский бег	1			13.11	17.11	14.11	17.11	Стр.181
30	Гладкий равномерный бег	1			17.11	18.11	18.11	18.11	Стр.186
31	Гладкий равномерный бег	1			19.11	21.11	19.11	20.11	Стр.192
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			20.11	24.11	21.11	24.11	Стр.201
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1			24.11	25.11	25.11	25.11	Стр.205

	«перешагивание»								
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			26.11	28.11	26.11	27.11	Стр.236
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			27.11	01.12	28.11	01.12	Стр.256
36	Передвижениеодновременнымодношажнымходом	1			01.12	02.12	02.12	02.12	Стр.342
37	Передвижениеодновременнымодношажнымходом	1			03.12	05.12	03.12	04.12	Стр.258
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			04.12	08.12	05.12	08.12	Стр.148
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			08.12	09.12	09.12	09.12	Стр.193
40	Упражнениялыжнойподготовки	1			10.12	12.12	10.12	11.12	Стр.179
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			11.12	15.12	12.12	15.12	Стр.218
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			15.12	16.12	16.12	16.12	Стр.23
43	Передвижение в стойкебаскетболиста	1			17.12	19.12	17.12	18.12	Стр.176
44	Передвижение в	1			18.12	22.12	19.12	22.12	Стр.179

	стойкебаскетболиста								
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			22.12	23.12	23.12	23.12	Стр.204
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			24.12	26.12	24.12	25.12	Стр.267
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			25.12	29.12	26.12	29.12	Стр.246
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.12	30.12	30.12	30.12	Стр.186
49	Упражнения в ведении мяча	1			12.01.2026г.	12.01	13.01.2026г.	12.01.2026г.	Стр.247
50	Упражнения в ведении мяча	1			14.01	13.01	14.01	13.01	Стр.13
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			15.01	16.01	16.01	15.01	Стр.176
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			19.01	19.01	20.01	19.01	Стр.185
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			21.01	20.01	21.01	20.01	Стр.156
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			22.01	23.01	23.01	22.01	Стр.254
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01	26.01	27.01	26.01	Стр.167
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные	1			28.01	27.01	28.01	27.01	Стр.187

	зоны площадки								
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01	30.01	30.01	29.01	Стр.148
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			02.02	02.02	03.02	02.02	Стр.156
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			04.02	03.02	04.02	03.02	Стр.145
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.02	06.02	06.02	05.. 02	Стр.167
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.02	09.02	10.02	09.. 02	Стр.196
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			11.02	10.02	11.02	10.. 02	Стр.194
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов 16.передачи мяча снизу и све17.рху	1			12.02	13.02	13.02	12.. 02	Стр.157
64	Игров19.ая деятельность с использованием	1			16.02	16.02	17.02	16. 02	Стр.147

	технических приёмов передачи мяча снизу и сверху								
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			18.02	17.02	18.02	17. 02	Стр.286
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			19.02	20.02	20.02	19.02	Стр.245
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			25.02	23.02	24.02	24.02	Стр.264
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			26.02	24.02	25.02	26.02	Стр.238
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			02.03	27.02	27.02	02.03	Стр.156
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			04.03	02.03	03.03	03.03	Стр.178
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			05.03	03.03	04.03	05.03	Стр.154
72	Игровая деятельность с	1			11.03	06.03	06.03	10.03	Стр.146

	использованием технических приёмов обводки								
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травма х	1			12.03	09.03	10.03	12.03	Стр.246
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпри травма х	1			16.03	10.03	11.03	16.03	Стр.268
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.03	13.03	13.03	17.03	Стр.149
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 23.30м и 60м. Эстафеты	1			19.03	16.03	17.03	19.03	Стр.247
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и	1			23.03	17.03	18.03	23.03	Стр.279

	1500м								
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			25.03	20.03	20.03	24.03	Стр.157
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			26.03	23.03	24.03	26.03	Стр.44
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			06.04	24.03	25.03	06.04	Стр.24
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			08.04	27.03	27.03	07.04	Стр.156
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. 13.Эстафеты	1			09.04	06.04	07.04	09.04	Стр.232
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1			13.04	07.04	08.04	13.04	Стр.187

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты								
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.04	10.04	10.04	14.04	Стр.198
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04	13.04	14.04	16.04	Стр.167
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой 22.перекладине 90см. Эстафеты	1			20.04	14.04	15.04	20.04	Стр.168
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1			22.04	17.04	17.04	21.04	Стр.36

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры								
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04	20.04	21.04	23.04	Стр.76
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04	21.04	22.04	27.04	Стр.89
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04	24.04	24.04	28.04	Стр.46
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на 30 спине. Подвижные игры	1			30.04	27.04	28.04	30.04	Стр.36
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			04.05	28.04	29.04	04.05	Стр.114

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры								
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			06.05	04.05	05.05	05.05	Стр.234
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05	05.05	06.05	07.05	Стр.256
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			13.05	08.05	08.05	12.05	Стр.38
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			14.05	12.05	12.05	14.05	Стр.25
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			18.05	15.05	13.05	18.05	Стр.225
98	Правила и техника	1			20.05	18.05	15.05	19.05	Стр.145

	выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты								
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05	19.05	19.05	21.05	Стр.248
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			25.05	22.05	20.05	25.05	Стр.49
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				25.05	22.05	26.05	Стр.136
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				26.05	26.05		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	100		102	101	
--	-----	---	---	-----	--	-----	-----	--

7 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения			Д/З
		Всего	Контроль ныеработ ы	Практич ескиераб оты	7 А	7 Б	7 В	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09	01.09	01.09	Стр.11
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09	03.09	02.09	Стр.14
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			05.09	04.09	03.09	Стр.23
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			10.09	08.09	08.09	Стр.26
5	Тактическаяподготов ка	1			11.09	10.09	09.09	Стр.32
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			12.09	11.09	10.09	Стр.37

7	Планирование занятий технической подготов кой	1			17.09	15.09	15.09	Стр.43
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			18.09	17.09	16.09	Стр.48
9	Упражнения для корре кции телосложения	1			19.09	18.09	17.09	Стр.54
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			24.09	22.09	22.09	Стр.63
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			25.09	24.09	23.09	Стр.38
12	Акробатические комб инации	1			26.09	25.09	24.09	Стр.67
13	Акробатические пира миды	1			01.10	29.09	29.09	Стр.89
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			02.10	01.10	30.09	Стр.112
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10	02.10	01.10	Стр.116
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			08.10	06.10	06.10	Стр.119
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			09.10	08.10	07.10	Стр.123

18	Комбинациянагимнастическомбревне	1			10.10	09.10	08.10	Стр.134
19	Комбинациянагимнастическомбревне	1			15.10	13.10	13.10	Стр.145
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			16.10	15.10	14.10	Стр.147
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			17.10	16.10	15.10	Стр.154
22	Лазанье по канату в два приёма	1			22.10	20.10	20.10	Стр.158
23	Лазанье по канату в два приёма	1			23.10	22.10	21.10	Стр.163
24	Преодолениепрепятствийнаступанием	1			24.10	23.10	22.10	Стр.169
25	Преодолениепрепятствийнаступанием	1			05.11	05.11	05.11	Стр.113
26	Преодолениепрепятствийпрыжковымбегом	1			06.11	06.11	10.11	Стр.117
27	Преодолениепрепятствийпрыжковымбегом	1			07.11	10.11	11.11	Стр.178
28	Эстафетныйбег	1			12.11	12.11	12.11	Стр.179
29	Эстафетныйбег	1			13.11	13.11	17.11	Стр.181
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			14.11	17.11	18.11	Стр.186

31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			19.11	19.11	19.11	Стр.192
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			20.11	20.11	24.11	Стр.201
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			21.11	24.11	25.11	Стр.205
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			26.11	26.11	26.11	Стр.236
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			27.11	27.11	01.12	Стр.256
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			28.11	01.12	02.12	Стр.342
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			03.12	03.12	03.12	Стр.258
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			04.12	04.12	08.12	Стр.148
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			05.12	08.12	09.12	Стр.193
40	Переход с одного хода на другой во	1			10.12	10.12	10.12	Стр.179

	время прохождения учебной дистанции							
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			11.12	11.12	15.12	Стр.218
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			12.12	15.12	16.12	Стр.23
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			17.12	17.12	17.12	Стр.176
44	Передача мяча после отскока от пола	1			18.12	18.12	22.12	Стр.179
45	Передача мяча после отскока от пола	1			19.12	22.12	23.12	Стр.204
46	Ловля мяча после отскока от пола	1			24.12	24.12	24.12	Стр.267
47	Ловля мяча после отскока от пола	1			25.12	25.12	29.12	Стр.246
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			26.12	29.12	30.12	Стр.186
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			14.01	12.01.2026г.	12.01.2026г.	Стр.247

50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			15.01	14.01	13.01	Стр.13
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			16.01	15.01	14.01	Стр.176
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.01	19.01	19.01	Стр.185
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.01	21.01	20.01	Стр.156
54	Верхняя прямая подача мяча	1			23.01	22.01	21.01	Стр.254
55	Верхняя прямая подача мяча	1			28.01	26.01	26.01	Стр.167
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			25.01	28.01	27.01	Стр.187
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			30.01	29.01	28.01	Стр.148
58	Перевод мяча за голову	1			04.02	02.02	02.02	Стр.156
59	Перевод мяча за голову	1			05.02	04.02	03.02	Стр.145

60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.02	05.02	04.02	Стр.167
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.02	09.02	09.02	Стр.196
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			12.02	11.02	10.02	Стр.194
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			13.02	12.02	11.02	Стр.157
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			18.02	16.02	16.02	Стр.147
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			19.02	18.02	17.02	Стр.286
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			20.02	19.02	18.02	Стр.245
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			25.02	25.02	24.02	Стр.264
68	Тактические действия при вбрасывании	1			26.02	26.02	25.02	Стр.238

	мяча из-за боковой линии							
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			27.02	02.03	02.03	Стр.156
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03	04.03	03.03	Стр.178
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03	05.03	04.03	Стр.154
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.03	11.03	10.03	Стр.146
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритравмах	1			11.03	12.03	11.03	Стр.246
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1			12.03	16.03	16.03	Стр.268

	спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Перваяпомощьпритра вмах							
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			13.03	18.03	17.03	Стр.149
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			18.03	19.03	18.03	Стр.247
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			19.03	23.03	23.03	Стр.279
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			20.03	25.03	24.03	Стр.157
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			25.03	26.03	25.03	Стр.44
80	Правила и техника выполнения	1			26.03	06.04	06.04	Стр.24

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км							
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			27.03	08.04	07.04	Стр.156
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			08.04	09.04	08.04	Стр.232
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			09.04	13.04	13.04	Стр.187
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1			10.04	15.04	14.04	Стр.198

	упорележанополу							
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			15.04	16.04	15.04	Стр.167
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			16.04	20.04	20.04	Стр.168
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			17.04	22.04	21.04	Стр.36
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			22.04	23.04	22.04	Стр.76

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23.04	27.04	27.04	Стр.89
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			24.04	29.04	28.04	Стр.46
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			29.04	30.04	29.04	Стр.36
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			30.04	04.05	04.05	Стр.114
93	Правила и техника	1			06.05	06.05	05.05	Стр.234

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г							
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			07.05	07.05	06.05	Стр.256
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба 12(пневматика или электронное оружие)	1			08.05	13.05	12.05	Стр.38
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			13.05	14.05	13.05	Стр.25
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			14.05	18.05	18.05	Стр.225
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			15.05	20.05	19.05	Стр.145

	ГТО: Челночный бег 3*10м							
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			20.05	21.05	20.05	Стр.248
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			21.05	25.05	25.05	Стр.49
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			22.05		26.05	Стр.136
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

