

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Администрация Верхнедонского района Ростовской области

МБОУ Красноармейская ООШ

УТВЕРЖДЕНО



Директор

Веленькова Л.В.
Приказ № 52 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2896005)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5,7 классов

п.Суходольный 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей 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.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, 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 «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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

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

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 7 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном

обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	12	0	12	www.edu.ru

	"Спортивные игры")				www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	0	17	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11		11	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20		20	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности	1		1	04.09.2023	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий. Составление дневника по физической культуре.	1		1	07.09.2023	
3	Упражнения на развитие гибкости, координации	1		1	01.09.2023	
4	Бег на длинные дистанции	1		1	14.09.2023	
5	Бег на длинные дистанции	1		1	18.09.2023	
6	Бег на короткие дистанции	1		1	21.09.2023	
7	Бег на короткие дистанции	1		1	25.09.2023	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	28.09.2023	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	02.10.2023	
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	05.10.2023	
11	Метание малого мяча на дальность	1		1	09.10.2023	
12	Удар по мячу внутренней стороной	1		1	12.10.2023	

	стопы					
13	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	16.10.2023	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	19.10.2023	
15	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	23.10.2023	
16	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	26.10.2023	
17	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1	06.11.2023	
18	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1	09.11.2023	
19	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1	13.11.2023	
20	Опорные прыжки	1		1	16.11.2023	
21	Опорные прыжки	1		1	20.11.2023	
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	23.11.2023	
23	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	27.11.2023	
24	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	30.11.2023	
25	Прямая нижняя подача мяча	1		1	04.12.2023	
26	Прямая нижняя подача мяча	1		1	07.12.2023	
27	Приём и передача мяча снизу	1		1	11.12.2023	
28	Приём и передача мяча снизу	1		1	14.12.2023	
29	Приём и передача мяча сверху	1		1	18.12.2023	
30	Приём и передача мяча сверху	1		1	21.12.2023	
31	Технические действия с мячом	1		1	25.12.2023	

32	Технические действия с мячом	1		1	28.12.2023	
33	Техника ловли мяча	1		1	11.01.2024	
34	Техника ловли мяча	1		1	15.01.2024	
35	Техника передачи мяча	1		1	18.01.2024	
36	Техника передачи мяча	1		1	22.01.2024	
37	Ведение мяча стоя на месте	1		1	25.01.2024	
38	Ведение мяча стоя на месте	1		1	29.01.2024	
39	Ведение мяча в движении	1		1	01.02.2024	
40	Ведение мяча в движении	1		1	05.02.2024	
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	08.02.2024	
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	12.02.2024	
43	Технические действия с мячом	1		1	15.02.2024	
44	Технические действия с мячом	1		1	19.02.2024	
45	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	22.02.2024	
46	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	26.02.2024	
47	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	29.02.2024	
48	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	04.03.2024	
49	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	07.03.2024	
50	Обводка мячом ориентиров	1		1	11.03.2024	
51	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1	14.03.2024	

52	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1	18.03.2024	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		1	21.03.2024	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	04.04.2024	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	08.04.2024	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	11.04.2024	
57	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		1	15.04.2024	
58	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		1	18.04.2024	

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	22.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	25.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	27.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	02.05.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	06.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	13.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	16.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1		1	23.05.2024	

	бег 3*10м. Эстафеты					
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1	04.09.2023	
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		1	07.09.2023	
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Тактическая подготовка	1		1	01.09.2023	
4	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1	14.09.2023	
5	Преодоление препятствий наступанием	1		1	18.09.2023	
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	21.09.2023	
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	25.09.2023	
8	Эстафетный бег	1		1	28.09.2023	
9	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	02.10.2023	
10	Метание малого мяча в катящуюся	1		1	05.10.2023	

	мишень					
11	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	09.10.2023	
12	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	12.10.2023	
13	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	16.10.2023	
14	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	19.10.2023	
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	23.10.2023	
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	26.10.2023	
17	Упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	1		1	06.11.2023	
18	Акробатические комбинации	1		1	09.11.2023	
19	Акробатические пирамиды	1		1	13.11.2023	
20	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	16.11.2023	
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	20.11.2023	
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	23.11.2023	
23	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	27.11.2023	
24	Лазанье по канату в два приёма	1		1	30.11.2023	
25	Верхняя прямая подача мяча	1		1	04.12.2023	

26	Верхняя прямая подача мяча	1		1	07.12.2023	
27	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	11.12.2023	
28	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	14.12.2023	
29	Перевод мяча за голову	1		1	18.12.2023	
30	Перевод мяча за голову	1		1	21.12.2023	
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	25.12.2023	
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	28.12.2023	
33	Передача мяча после отскока от пола	1		1	11.01.2024	
34	Передача мяча после отскока от пола	1		1	15.01.2024	
35	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	18.01.2024	
36	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	22.01.2024	
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	25.01.2024	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	29.01.2024	
39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	01.02.2024	
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	05.02.2024	
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	08.02.2024	
42	Игровая деятельность с использованием	1		1	12.02.2024	

	разученных технических приёмов					
43	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	15.02.2024	
44	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	19.02.2024	
45	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	22.02.2024	
46	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	26.02.2024	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	29.02.2024	
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	04.03.2024	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	07.03.2024	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	11.03.2024	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	14.03.2024	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	18.03.2024	
53	Правила и техника выполнения	1		1	21.03.2024	

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	04.04.2024	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	08.04.2024	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	11.04.2024	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	15.04.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	18.04.2024	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	22.04.2024	

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	25.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	27.04.2024	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	02.05.2024	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	06.05.2024	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	13.05.2024	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	16.05.2024	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	20.05.2024	
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник по физической культуре. Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник по физической культуре. Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М.Я.Виленского

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
1	Щит баскетбольный игровой
2	Канат для лазания
3	Стенка гимнастическая
4	Скамейки гимнастические
5	Бревно гимнастическое
6	Брусья
7	Обручи гимнастические
8	Комплект матов гимнастических
9	Беговая дорожка
10	Козел гимнастический
11	Стол для настольного тенниса
12	Комплект для настольного тенниса
13	Мячи футбольные
14	Мячи баскетбольные
15	Мячи волейбольные
16	Сетка волейбольная
14	Маты гимнастические
15	Мячи для метания
16	Турник
17	Скакалки
Спортивные залы (кабинеты)	
1	Спортивный зал игровой (гимнастический)
2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Спортивная площадка	
1	Гимнастический городок
2	Сектор для прыжков в длину

3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)
4	Полоса препятствий
5	Площадка игровая баскетбольная