Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
с. Булава Ульчского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»
Руководитель МО
_____

«Согласовано»
Зам.директора по учебной
работе в средней школе
_____Хряков А.А.

от «29» августа 2023г

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 7 классов на 2023– 2024 учебный год

Программу разработал:
Соктоев С.Ш.

с. Булава 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 5–11-х классов Ляха 2015), а также программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 класс, под ред. Ляха.

– Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с. Булава Ульчского района Хабаровского края.

– Учебного плана МБОУ СОШ с. Булава Ульчского района Хабаровского края

- Концепции предметной области «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2019 год

Программа рассчитана на 68 часов в 7 классах из расчета 2 часа в неделю

Рабочая программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на этапе основного образования по предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм

занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование разделов и тем программы	Часы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В процессе урока	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	В процессе урока	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	В процессе урока	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
«Спортивно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
Модуль «Гимнастика»	10	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
Модуль «Лёгкая атлетика»	20	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
Модуль «Зимние виды спорта»	10	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
Модуль «Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)»	26	https://resh.edu.ru/, https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7 klassy-vilenskii
Модуль «Спорт»	2	https://resh.edu.ru/, www.gto.ru, https://fk12.ru/books/fizicheska kultura-5-7-klassy-vilenskii
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Ско с уче
Модуль «Легкая атлетика» 9 часов. Модуль «Спорт» 1 ч				
1	1	Вводный инструктаж по охране труда, при занятии лёгкой атлетикой, высокий старт. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках		
2	2	Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта		
3	3	Бег 30 м. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения		

4	4	Эстафетный бег, передача палочки. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы		
5	5	Бег 60 м с низкого старта. 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		
6	6	Прыжки в длину с места. 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	7	**Входной контроль. Тест.** Метание мяча 150 г с разбега. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека		
8	8	Бег до 1500 м по беговой дорожке. 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		
9	9	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени		
10	10	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		
Модуль «Спортивные игры» (баскетбол) 10 ч				
11	1	Охрана труда при занятии спортивными играми, стойки игрока. Ведение дневника по физической культуре		
12	2	Передача и ловля мяча после отскока от пола		
13	3	Ловля и передача мяча одной, двумя руками на месте и в движении, тактика нападений и защиты		
14	4	Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения		
15	5	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину		
16	6	Вырывание, выбивание и перехват мяча, учебная игра		
17	7	**Промежуточная аттестация. Тест.** Штрафной бросок, передачи в парах в движении, игра		
18	8	Комбинация из элементов: ловля, передача, ведение, бросок, игра		
19	9	Тактика свободного нападения, учебная игра		
20	10	Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр		
Модуль «Гимнастика» 10 ч				
21	1	Охрана труда при занятии гимнастикой, повороты в движении. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения		

		осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня		
22	2	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)		
23	3	М: кувырок вперёд, назад, д: кувырок вперёд, назад в полушпагат. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка		
24	4	М: стойка на голове и руках, д: мост из положения стоя. 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		
25	5	М: кувырок вперёд в стойку на лопатках, д: перекатом стойка на лопатках. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке		
26	6	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики)		
27	7	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки), акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)		
28	8	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)		
29	9	Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»		
30	10	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений		
Модуль «Зимние виды спорта» 10 ч				
31	1	Повторный инструктаж, охрана труда при занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы - изучение техники		
32	2	Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ходы - изучение техники. Оказание помощи при обморожениях и травмах		
33	3	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием - изучение техники		
34	4	Одновременный двухшажный и коньковый ходы - изучение техники		
35	5	Переход с одновременного на попеременный ход - изучение техники		

36	6	**Промежуточная аттестация. Тест.** Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции - изучение техники		
37	7	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона - изучение техники		
38	8	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами - изучение техники		
39	9	Лыжная гонка до 1 км - изучение тактики (старт, финиш)		
40	10	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		
Модуль «Спортивные игры» (волейбол и футбол) 16 ч				
41	1	Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки игрока. Терминология игры		
42	2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд		
43	3	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		
44	4	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		
45	5	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола		
46	6	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку		
47	7	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		
48	8	Тактика свободного нападения (расстановка игроков)		
49	9	Тактика защиты (зонная и личная защита)		
50	10	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		
51	11	Эстафеты с футбольным мячом, ведение мяча «по прямой» и «змейкой», игры		
52	12	Эстафеты с футбольным мячом, обводка мячом ориентиров (конусов), игры		
53	13	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали		
54	14	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии		
55	15	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		
56	16	**Промежуточная аттестация. Тест.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр		
Модуль «Лёгкая атлетика» 11 ч. Модуль «Спорт» 1 ч				
57	1	Охрана труда при занятии лёгкой атлетикой, низкий старт		
58	2	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м		
59	3	Прыжки в длину с места. 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		
60	4	Линейные эстафеты с этапом до 60 м		

61	5	Бег 30 м. 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		
62	6	Бег 60 м		
63	7	Метание мяча 150 г с разбега 5-6 шагов. 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		
64	8	Бег до 1500 м. 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		
65	9	Резерв. Линейные эстафеты		
66	10	Резерв. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»		
67	11	Резерв. Прыжки в высоту способом «перешагивание»		
68	12	Резерв. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/

www.gto.ru

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Навесное оборудование (перекладина, канат, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные 1и 2 кг, мячи теннисные, мячи малые мягкие, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалки детские. Маты гимнастические

Кегли

Обручи пластиковые и металические

Сетка волейбольная

Эстафетные палочки

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки