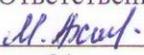
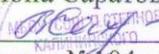


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п. Степное Калининского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по УВР
 М.О.Ахмедова
от «31»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ «СОШ
п.Степное Калининского
района Саратовской области»
 В.С. Сахно
Приказ №104 от 01.09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3652039)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-7 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Воробьёв Владислав Валерьевич
учитель физической культуры

п.Степное
2023 год

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.

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 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 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 «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в 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 и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и 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.

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 «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.

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 физкультурминуток, 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).

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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	8			https://resh.edu.ru/subject/9/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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 в основной школе	1			5 Сен(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			8 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Олимпийские игры древности	1			12 Сен(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Режим дня	1			15 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Наблюдение за физическим развитием	1			19 Сен(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			22 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Определение состояния организма	1			26 Сен(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Составление дневника по физической культуре	1			29 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения утренней зарядки	1			3 Окт(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			6 Окт(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			10 Окт(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Упражнения на развитие гибкости	1			13 Окт(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Упражнения на развитие координации	1			17 Окт(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Упражнения на формирование телосложения	1			20 Окт(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			24 Окт(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			7 Ноя(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			10 Ноя(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Опорные прыжки	1			14 Ноя(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Опорные прыжки	1			17 Ноя(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			21 Ноя(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			24 Ноя(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			28 Ноя(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Бег на длинные дистанции	1			1 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Бег на длинные дистанции	1			5 Дек(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Бег на короткие дистанции	1			8 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Бег на короткие дистанции	1			12 Дек(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			15 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			19 Дек(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			22 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Метание малого мяча на дальность	1			26 Дек(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			9 Янв(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			12 Янв(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			16 Янв(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			19 Янв(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			23 Янв(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			26 Янв(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			30 Янв(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			2 Фев(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			6 Фев(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			9 Фев(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Техника ловли мяча	1			13 Фев(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника передачи мяча	1			16 Фев(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Ведение мяча стоя на месте	1			20 Фев(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ведение мяча в движении	1			27 Фев(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			1 Мар(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			5 Мар(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Технические действия с мячом	1			12 Мар(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Технические действия с мячом	1			15 Мар(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Прямая нижняя подача мяча	1			19 Мар(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Прямая нижняя подача мяча	1			22 Мар(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Приём и передача мяча снизу	1			2 Апр(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Приём и передача мяча снизу	1			5 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Приём и передача мяча сверху	1			9 Апр(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Приём и передача мяча сверху	1			12 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Технические действия с мячом	1			16 Апр(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Технические действия с мячом	1			19 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Технические действия с мячом	1			23 Апр(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Технические действия с мячом	1			26 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			3 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			7 Май(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			14 Май(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			17 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			21 Май(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			24 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

65	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28 Май(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28 Май(Вт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			31 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Обводка мячом ориентиров	1			31 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			6 Сен(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			7 Сен(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	История первых Олимпийских игр современности	1			13 Сен(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Составление дневника физической культуры	1			14 Сен(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физическая подготовка человека	1			20 Сен(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Основные показатели физической нагрузки	1			21 Сен(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			27 Сен(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			28 Сен(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			4 Окт(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			5 Окт(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			11 Окт(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатические комбинации	1			12 Окт(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Акробатические комбинации	1			18 Окт(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			19 Окт(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			25 Окт(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			8 Ноя(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			9 Ноя(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			15 Ноя(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16 Ноя(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			22 Ноя(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Лазание по канату в три приема	1			23 Ноя(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Лазание по канату в три приема	1			29 Ноя(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			30 Ноя(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			6 Дек(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Упражнения ритмической гимнастики	1			7 Дек(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			13 Дек(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			14 Дек(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Спринтерский бег	1			20 Дек(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Спринтерский бег	1			21 Дек(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Гладкий равномерный бег	1			27 Дек(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Гладкий равномерный бег	1			28 Дек(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			10 Янв(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			11 Янв(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			17 Янв(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			18 Янв(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			24 Янв(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			25 Янв(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Преодоление небольших	1			31 Янв(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/

	трамплинов при спуске с пологого склона					
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			1 Фев(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения лыжной подготовки	1			7 Фев(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			8 Фев(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			14 Фев(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			15 Фев(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			21 Фев(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Остановка двумя шагами и прыжком	1			22 Фев(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Упражнения в ведении мяча	1			28 Фев(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1			29 Фев(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Упражнения на передачу и броски мяча	1			6 Мар(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			7 Мар(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			13 Мар(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			14 Мар(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			20 Мар(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			21 Мар(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			3 Апр(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			4 Апр(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			10 Апр(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			11 Апр(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			17 Апр(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			18 Апр(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Игровая деятельность с	1			24 Апр(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					
61	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			25 Апр(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			2 Май(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			8 Май(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			15 Май(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			16 Май(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			22 Май(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			23 Май(Чт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			29 Май(Ср)	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	1			4 Сен(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			8 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			11 Сен(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			15 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Тактическая подготовка	1			18 Сен(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			22 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			25 Сен(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			29 Сен(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			2 Окт(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			6 Окт(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			9 Окт(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатические комбинации	1			13 Окт(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Акробатические пирамиды	1			16 Окт(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			20 Окт(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			23 Окт(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			6 Ноя(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			10 Ноя(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			13 Ноя(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			17 Ноя(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			20 Ноя(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			24 Ноя(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Лазанье по канату в два приёма	1			27 Ноя(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Лазанье по канату в два приёма	1			1 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Преодоление препятствий наступанием	1			4 Дек(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Преодоление препятствий наступанием	1			8 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			11 Дек(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			15 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Эстафетный бег	1			18 Дек(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Эстафетный бег	1			22 Дек(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			25 Дек(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			12 Янв(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			15 Янв(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			19 Янв(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			22 Янв(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			26 Янв(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			29 Янв(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			2 Фев(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			5 Фев(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			9 Фев(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			12 Фев(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			16 Фев(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			19 Фев(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			26 Фев(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Передача мяча после отскока от пола	1			1 Мар(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Ловля мяча после отскока от пола	1			4 Мар(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			11 Мар(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			15 Мар(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			18 Мар(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			22 Мар(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Игровая деятельность с использованием разученных	1			1 Апр(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/

	технических приёмов					
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			5 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Верхняя прямая подача мяча	1			8 Апр(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Верхняя прямая подача мяча	1			12 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			15 Апр(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Перевод мяча за голову	1			22 Апр(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Перевод мяча за голову	1			26 Апр(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			3 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			6 Май(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			13 Май(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			17 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			20 Май(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Тактические действия при	1			24 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнении углового удара					
64	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			24 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			27 Май(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			27 Май(Пн)	https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			31 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			31 Май(Пт)	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)