

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет образования Администрации Бурлинского района
Филиал «Лесная ООШ» МБОУ "Устьянская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Руководитель филиала «Лесная ООШ»

Ищенко А. В. _____

от «28» 08. 2024 г.

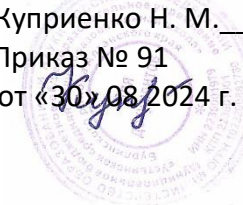
УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Куприенко Н. М. _____

Приказ № 91

от «30» 08. 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5611125)

Учебного предмета

«Физическая культура»

Для 7 класса основного общего образования

На 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Неумывако Марианна Борисовна

Учитель физической культуры

С. Лесное 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью

с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
1.2.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1				обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
1.3.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1				узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные	Устный опрос; Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI

						качества человека;		
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Понятие «техническая подготовка	1				осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
2.2.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1				осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI

						выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;		
2.3.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая	5				разучивают добавленные в комбинацию	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/w

	комбинация					акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах);;		atch?v=WAX97LbQfYI
3.2.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1				составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.3.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1				составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.4.	Модуль «Гимнастика». Лазанье	1				знакомятся с	Работа на	https://fk-i-

	по канату в два приёма					рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	уроке;	s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.5.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1				наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami

						определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;		
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2				наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1				знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami

3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1				контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami

3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1				анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherezvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2				разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherezvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2				наблюдая и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherezvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami

3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2				контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1				разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона;;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2				наблюдает и анализирует образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami

						трудности в их выполнении;		
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1				наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении;	Работа на уроке;	https://fk-i-s.ru/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-s-predmetami
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA

3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2				наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении;;	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2				контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину	2				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации;	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA

	двумя руками снизу							
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2				контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения	Работа на уроке;	https://www.uportal.ru/load/198

						(работа в парах).		
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;	Работа на уроке;	https://www.u-chportal.ru/load/198
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2				разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);	Работа на уроке;	https://www.u-chportal.ru/load/198
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4				знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;	Работа на уроке;	https://www.u-chportal.ru/load/198
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия	4				совершенствуют игровые и тактические действия в	Работа на уроке;	https://www.u-chportal.ru/load/198

	игры футбол					условия игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);		d/198
Итого по разделу		50						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	12		6		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Зачет; Работа на уроке;	https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы		
1.	История Олимпийского движения в России	1				Устный опрос; Работа на уроке;
2.	Проект «Проведение летних Олимпийских Игр в Москве»	1				Устный опрос; Работа на уроке;
3.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой на учебный год	1				Устный опрос; Работа на уроке;
4.	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1				Работа на уроке;
5.	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1				Работа на уроке;
6.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом	1				Работа на уроке;

	перешагивания					
7.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1				Работа на уроке;
8.	Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1				Работа на уроке;
9.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1				Работа на уроке;
10.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1				Работа на уроке;
11.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1				Работа на уроке;
12.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1				Работа на уроке;
13.	Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1				Работа на уроке;

14.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1				Работа на уроке;
15.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1				Работа на уроке;
16.	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1				Работа на уроке;
17.	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1				Работа на уроке;
18.	Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники подводящих упражнений для опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1				Работа на уроке;
19.	Способы самостоятельного совершенствования техники	1				Работа на уроке;

	выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)					
20.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	1				Работа на уроке;
21.	Стойка на голове с опорой на руки	1				Работа на уроке;
22.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1				Работа на уроке;
23.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1				Работа на уроке;
24.	Техника лазания спиной к гимнастической стенке	1				Работа на уроке;

25.	Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали	1				Работа на уроке;
26.	Проект «Техническая подготовка на уроках физической культуры»	1				Работа на уроке;
27.	Способы самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений	1				Работа на уроке;
28.	Основные факторы и причины появления ошибок при самостоятельном разучивании физических упражнений	1				Работа на уроке;
29.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				Работа на уроке;
30.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				Работа на уроке;
31.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1				Работа на уроке;
32.	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке	1				Работа на уроке;
33.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Работа на уроке;

34.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Работа на уроке;
35.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Работа на уроке;
36.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1				Работа на уроке;
37.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1				Работа на уроке;
38.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				Работа на уроке;
39.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1				Работа на уроке;
40.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1				Работа на уроке;
41.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной	1				Работа на уроке;

	дистанции					
42.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1				Работа на уроке;
43.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Работа на уроке;
44.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1				Работа на уроке;
45.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1				Работа на уроке;
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1				Работа на уроке;
47.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1				Работа на уроке;
48.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий	1				Работа на уроке;

49.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1				Работа на уроке;
50.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1				Работа на уроке;
51.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1				Работа на уроке;
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1				Работа на уроке;
53.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1				Работа на уроке;
54.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1				Работа на уроке;
55.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1				Работа на уроке;
56.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1				Работа на уроке;
57.	Проект «Гимнастика в программе современных Олимпийских игр»	1				Работа на уроке;

58.	Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц	1				Работа на уроке;
59.	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения	1				Работа на уроке;
60.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1				Работа на уроке;
61.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1				Работа на уроке;
62.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1				Работа на уроке;
63.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
64.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
65.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
66.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
67.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на

						уроке;
68.	Выполнение норм ГТО	1		1		Зачет; Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	6		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я.;
Туревский И.М.;Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;;
2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Л.Н. Коданева

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ ШКОЛЫ**

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.uchportal.ru/load/198>
<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>
https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ