

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

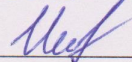
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Советского района Ростовской области

МБОУ Советская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

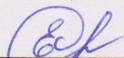


Шпак А.В

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**




Старун Е.С

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

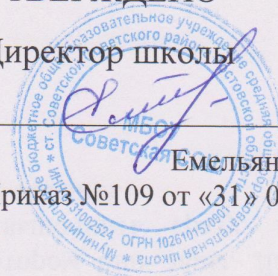
УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Емельяненко Т.Н

Приказ №109 от «31» 08 2023
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3496881)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 – 7 классов

ст. Советская 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, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 136 часов: в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики,

разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «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.

Пионербол. 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.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие

акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

Пионербол. 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.

Модуль «Спорт».

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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;

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 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;

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);

пионербол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, 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);

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.4	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

1.5	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.6	Строчные команды, виды построения, расчёта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Самоконтроль. Строчные команды и построения	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.2	Освоение физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Игры и игровые задания	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Организующие команды и приемы	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		54			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Освоение физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.4	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.5	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Закаливание.				
1.6	Строевые команды, виды построения, расчёта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Освоение физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные игры	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Игры и игровые задания	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.7	Организующие команды и приемы	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Освоение физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт. Эстафеты.	1			04.09	
2	Бег 30м. Метание мяча.	1			06.09	
3	Челночный бег 30х10м. Метание мяча.	1			11.09	
4	Бег 60 м. Метание мяча.	1			13.09	
5	Прыжок в длину. Метание мяча.	1			18.09	
6	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры	1			20.09	
7	Бег 1000 м. на результат. Игры.	1			25.09	
8	Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игры.	1			27.09	
9	Бег в равномерном темпе до 1400 м. Игры.	1			02.09	
10	Бег 1500 м. на результат. Игры	1			04.09	

11	Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и бегом. Передача двумя сверху.	1			09.09	
12	Ведение мяча. Передачи мяча. Эстафеты.	1			11.09	
13	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1			16.09	
14	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1			18.09	
15	Ведение мяча. Остановка прыжком. Игра	1			23.09	
16	Ведение мяча с поворотом. Игра	1			25.09	
17	Ведение мяча с поворотом. Бросок в кольцо.	1			28.10	
18	Ведение мяча с поворотом. Бросок в кольцо.	1			08.10	
19	Выбивание мяча. Бросок в кольцо. Игра	1			13.11	
20	Бросок в кольцо. Игра.	1			15.11	
21	Инструктаж по ТБ. Подача мяча. Игра.	1			20.11	
22	Приемы и передачи мяча в парах. Подача мяча. Игра.	1			22.11	
23	Приемы и передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			27.11	

24	Приемы и передачи мяча. Подача мяча. Игра.	1			29.11	
25	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			04.12	
26	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			06.12	
27	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			11.12	
28	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			13.12	
29	Подача мяча по зонам. Игра.	1			18.12	
30	Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ.	1			20.12	
31	Лазание по канату. Акробатическая комбинация	1			25.12	
32	Лазание по канату. Акробатическая комбинация.	1			27.12	
33	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах	1			10.01	
34	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах	1			15.01	
35	Упражнение на брусьях, на перекладине.	1			17.01	
36	Упражнение на брусьях, на перекладине.	1			22.01	
37	Упражнение на брусьях, на перекладине. Сгибание и разгибание	1			24.01	

	рук в упоре лежа.					
38	Упражнение на брусьях, на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д	1			29.01	
39	Упражнение на брусьях, на перекладине.	1			31.01	
40	Упражнение на брусьях . Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1			05.02	
41	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Инструктаж по ТБ.	1			07.02	
42	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1			12.02	
43	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1			14.02	
44	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1			19.02	
45	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1			21.02	
46	Подача мяча, прием мяча. Игра.	1			26.02	
47	Подача мяча, прием мяча. Игра	1			28.02	
48	Подача мяча, прием мяча. Игра.	1			04.03	

49	Прием мяча с подачи. Игра	1			06.03	
50	Прием мяча с подачи. Игра	1			11.03	
51	Подача мяча, прием мяча. Игра.	1			13.03	
52	Ведение мяча. Бросок в кольцо.	1			18.03	
53	Ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	1			20.03	
54	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры	1			01.04	
55	Бег 1000 м. на результат. Игры.	1			03.04	
56	Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игры.	1			08.04	
57	Бег в равномерном темпе до 1400 м. Игры.	1			10.04	
58	Бег в равномерном темпе до 1500 м. Игры.	1			15.04	
59	Бег 1500 м. на результат. Игры	1			17.04	
60	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м. Метание мяча.	1			22.04	
61	Челночный бег 3x10 м. Метание мяча.	1			24.04	
62	Бег по дистанции. Метание мяча.	1			27.04	

63	Бег 60м.. Метание мяча.	1			06.05	
64	Метание мяча. Прыжки в длину.	1			08.05	
65	Прыжок в длину.	1			13.05	
66	Метание мяча. Прыжки в длину.	1			15.05	
67	Метание мяча. Прыжки в длину.	1			20.05	
68	Игры	1			22.05	
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	Инструктаж по Т. Б. Низкий старт. Эстафеты.	1			05.09	
2	Бег 30м. Метание мяча.	1			07.09	
3	Челночный бег 30х10м. Метание мяча.	1			12.09	
4	Бег 60 м. Метание мяча.	1			14.09	
5	Прыжок в длину. Метание мяча.	1			19.09	
6	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры	1			21.09	
7	Бег 1000 м. на результат. Игры.	1			26.09	
8	Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игры.	1			28.09	
9	Бег в равномерном темпе до 1400 м. Игры.	1			03.10	
10	Бег 1500 м. на результат. Игры	1			05.10	
11	Инструктаж по ТБ. Ведение шагом и	1			10.10	

	бегом. Передача двумя сверху.					
12	Ведение мяча. Передачи мяча. Эстафеты.	1			12.10	
13	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1			17.10	
14	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1			19.10	
15	Ведение мяча. Остановка прыжком. Игра	1			24.10	
16	Ведение мяча с поворотом. Игра	1			26.10	
17	Ведение мяча с поворотом. Бросок в кольцо.	1			07.11	
18	Ведение мяча с поворотом. Бросок в кольцо.	1			09.10	
19	Выбивание мяча. Бросок в кольцо. Игра	1			14.11	
20	Бросок в кольцо. Игра.	1			16.11	
21	Инструктаж по ТБ. Подача мяча. Игра.	1			21.11	
22	Приемы и передачи мяча в парах. Подача мяча. Игра.	1			23.11	
23	Приемы и передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			28.11	
24	Приемы и передачи мяча. Подача мяча.	1			30.11	

	Игра.					
25	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			05.12	
26	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			07.12	
27	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			12.12	
28	Передачи мяча. Подача мяча. Игра	1			14.12	
29	Подача мяча по зонам. Игра.	1			19.12	
30	Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Инструктаж по ТБ.	1			21.12	
31	Лазание по канату. Акробатическая комбинация	1			26.12	
32	Лазание по канату. Акробатическая комбинация.	1			28.12	
33	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах	1			09.01	
34	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии, на кольцах	1			11.01	
35	Упражнение на брусьях, на перекладине.	1			16.01	
36	Упражнение на брусьях, на перекладине.	1			18.01	
37	Упражнение на брусьях, на перекладине. Сгибание и разгибание рук	1			23.01	

	в упоре лежа.					
38	Упражнение на брусьях, на перекладине. Подтягивание в висе- М, в висе лежа- Д	1			25.01	
39	Упражнение на брусьях, на перекладине.	1			30.01	
40	Упражнение на брусьях . Поднимание туловища из положение лежа на спине.	1			01.02	
41	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» Инструктаж по ТБ.	1			06.02	
42	Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1			08.02	
43	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1			13.02	
44	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1			15.02	
45	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1			20.02	
46	Подача мяча, прием мяча. Игра.	1			22.02	
47	Подача мяча, прием мяча. Игра	1			27.02	
48	Подача мяча, прием мяча. Игра.	1			29.02	

49	Прием мяча с подачи. Игра	1			04.03	
50	Прием мяча с подачи. Игра	1			07.03	
51	Подача мяча, прием мяча. Игра.	1			11.03	
52	Ведение мяча. Бросок в кольцо.	1			14.03	
53	Ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	1			19.03	
54	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе до 1000 м. Игры	1			21.03	
55	Бег 1000 м. на результат. Игры.	1			02.04	
56	Бег в равномерном темпе до 1200 м. Игры.	1			04.04	
57	Бег в равномерном темпе до 1400 м. Игры.	1			09.04	
58	Бег в равномерном темпе до 1500 м. Игры.	1			11.04	
59	Бег 1500 м. на результат. Игры	1			16.04	
60	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м. Метание мяча.	1			18.04	
61	Челночный бег 3x10 м. Метание мяча.	1			23.04	
62	Бег по дистанции. Метание мяча.	1			25.04	

63	Бег 60м.. Метание мяча.	1			02.05	
64	Метание мяча. Прыжки в длину.	1			07.05	
65	Прыжок в длину.	1			14.05	
66	Метание мяча. Прыжки в длину.	1			16.05	
67	Метание мяча. Прыжки в длину.	1			21.05	
68	Игры	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс.

М.: Просвещение

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

