

**Департамент образования Ярославской области
Управление образования Администрации
города Переславля-Залесского
МОУ СШ № 4**

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

Рубищева Л.А.

Приказ № 149-ОД

от «11» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3392270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Переславль-Залесский

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.

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, – 328 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 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

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	4	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	6	9	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	2	12	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5	0	5	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	1	1	
2.7	Спортивные игры. Русская лапта (модуль "Спортивные игры")	2	0	2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1	4	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Знания о физической культуре» Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетике. Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	<p>освоенности новых движений.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.</p>					
2	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	<p>«Легкая атлетика»</p> <p>Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

	Основные правила для самостоятельных занятий спортом.					
4	«Легкая атлетика» Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
5	«Легкая атлетика» Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 200-400м. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. Сдача контрольного норматива: бег 60 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
6	«Легкая атлетика» Техника длительного бега. Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнений. Пробегание отрезков	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

	400-600м в разном темпе. Подвижная игра «Перестрелка».					
7	«Легкая атлетика» Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка». Сдача контрольного норматива: бег на 1500м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
8	«Легкая атлетика» Специальные прыжковые упражнения. Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

	различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы и координации движений.					
9	«Легкая атлетика» Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
10	«Легкая атлетика» Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Равномерный бег до 15 мин Упражнения на развитие силы.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
11	«Легкая атлетика» Правила соревнований по метанию. Упражнения на	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

	<p>развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с мячами. Сдача контрольного норматива: метание мяча весом 150 г. на дальность.</p>					
12	<p>«Баскетбол» Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие</p>	1	1	0		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</p>

	<p>координационных способностей. Правила баскетбола.</p> <p>Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол.</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика"</p>					
13	<p>«Баскетбол»</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, повороты с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока.</p> <p>Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли.</p> <p>Позиционное нападение с</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

	<p>изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</p>					
14	<p>«Баскетбол» Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, повороты с мячом. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

	<p>Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей.</p>					
15	<p>«Баскетбол» Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/
16	<p>«Баскетбол» Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/

	<p>и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.</p>					
17	<p>«Баскетбол» Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Упражнения на</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</p>

	развитие силы.					
18	<p>«Баскетбол» Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы.</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</p>
19	<p>«Гимнастика» Инструктаж по ТБ и страховки на занятиях гимнастики. Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой</p>	1	0	1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</p>

	<p>подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>					
20	<p>«Гимнастика» Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
21	<p>«Гимнастика» Выполнение команд</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/

	<p>«Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений).</p> <p>Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</p> <p>Сдача контрольного норматива: подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p>					
22	<p>«Гимнастика»</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	<p>(м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шести в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом).</p>					
23	<p>«Гимнастика» Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шести в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). Сдача контрольного норматива: пресс за 1 минуту</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
24	<p>«Гимнастика» Кувырок вперед в</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/

	<p>стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом).</p>					
25	<p>«Гимнастика» Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/
26	<p>«Гимнастика» Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

	ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.					
27	«Гимнастика» Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
28	«Гимнастика» Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

	<p>общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Упражнения с партнером. Эстафеты. Способы регулирования физической нагрузки.</p>					
29	<p>«Гимнастика» Контроль акробатической комбинации из разученных элементов для юношей и девушек. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
30	<p>«Гимнастика» Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

	<p>ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя</p>					
31	<p>«Гимнастика» Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/

	способностей и силовой выносливости.					
32	<p>«Гимнастика» Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами.</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика".</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/
33	<p>«Лыжная подготовка» Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазней. Виды</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/

	лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Эстафета на лыжах.					
34	«Лыжная подготовка» Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
35	«Лыжная подготовка» Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

	режиме большой интенсивности.					
36	«Лыжная подготовка» Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
37	«Лыжная подготовка» Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Игра «Гонки с	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

	преследованием». Упражнения на развитие силы.					
38	«Лыжная подготовка» Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
39	«Лыжная подготовка» Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
40	«Лыжная подготовка» Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода и	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

	<p>упражнения на технику. Движение по учебному кругу 2х500м</p> <p>одновременным одношажным ходом в разном темпе.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p> <p>Встречные эстафеты.</p>					
41	<p>«Лыжная подготовка»</p> <p>Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках.</p> <p>Учебные задания по преодолению спусков на склоне.</p> <p>Преодоление небольших трамплинов.</p> <p>Упражнения на развитие силы и координации.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
42	<p>«Лыжная подготовка»</p> <p>Повороты плугом и упором. Тренировка поворотов на горнолыжном спуске.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

	<p>Меры безопасности на горнолыжном склоне. Подъем в гору. Игра "Карельская гонка". Упражнения на развитие координации.</p>					
43	<p>«Лыжная подготовка» Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием". Упражнения на развитие координации.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
44	<p>«Лыжная подготовка» Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах.</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
45	<p>«Лыжная подготовка» Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. Упражнения для</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/

	развития силы мышц туловища.					
46	«Лыжная подготовка» Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. Способы закаливания организма. Внутришкольный мониторинг по разделу лыжная подготовка.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/
47	«Знания о физической культуре» Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	привычек. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.					
48	«Волейбол» Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
49	«Волейбол» Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	<p>сверху в парах, снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой стоя на месте, над собой – партнёру и после отскока от пола. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча». Сдача контрольного норматива: прыжки со скакалкой за 1 мин.</p>					
50	<p>«Волейбол» Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены:</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания).					
51	«Волейбол» Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах и у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания).	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

52	<p>«Волейбол» Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу».</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
53	<p>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/

	<p>играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс ОРУ с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.</p>					
54	<p>«Русская лапта» Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации.</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/
55	<p>«Русская лапта» Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие быстроты и</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/

	координации.					
56	«Футбол» Футбольная терминология: понятия – дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/
57	«Футбол» Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/

	<p>мяча толчком плеча в плечо. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2.. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Спортивные игры".</p>					
58	<p>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика</p>	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/

	занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками.					
59	«Легкая атлетика» Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
60	«Легкая атлетика» Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища». Сдача контрольного норматива: бег 60 м.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
61	«Легкая атлетика» Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
62	«Легкая атлетика»	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/

	<p>Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.</p>					
63	<p>«Легкая атлетика» Правила соревнований по метанию. Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. Сдача контрольного норматива: метание мяча весом 150 г. на дальность.</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/
64	<p>«ГТО» История ВФСК ГТО, возрождение</p>	1	0	1		https://www.gto.ru/

	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
65	«ГТО» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	«ГТО» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://www.gto.ru/
67	«ГТО» Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	«ГТО» Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	0		https://www.gto.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
--	----	--	--	--

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

- Физическая культура, 5-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norm>

