

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СШ №3"

РАССМОТРЕНО


И СОГЛАСОВАНО

школьным

методическим

объединением


Руководитель ШМО


Михайлина С. В.
Протокол №1 от «24» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем


директора по УВР


Михайлина С.В.
СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МКОУ "СШ №3"

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "СШ
№3"


Горелова Т. А.
Приказ №129 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1593274)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Ефремов 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СШ №3"

РАССМОТРЕНО

И СОГЛАСОВАНО

школьным

методическим

объединением

Руководитель ШМО

Михайлина С. В.

Протокол №1 от «24» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем

директора по УВР

Михайлина С.В.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МКОУ "СШ №3"

Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "СШ
№3"

Горелова Т. А.
Приказ №129 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1593274)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Ефремов 2023

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, – 68 часов: в 7 классе – 68 ч (2 часа в неделю).

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

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 | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 1.2 | 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. | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.2 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.3 | Техническая подготовка и её значение | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , |

| | | | | | |
|--|---|----|---|---|--|
| | для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. | | | | https://infourok.ru/ . |
| 2.4 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 1.2 | 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. | 2 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 11 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 4 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| Итого по разделу | | 57 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | ИОТ № 1 Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 2 | «Лёгкая атлетика». Техника безопасности во время урока по лёгкой атлетике. Техника бега на длинные дистанции | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 3 | Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 4 | Бег на короткие дистанции (беговые упражнения, высокий и низкий старт, бег с высокого старта до 60м, прыжковые упражнения). Бег в равномерном темпе до 7 мин | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 5 | Бег на короткие дистанции (беговые упражнения , низкий старт и бег по дистанции). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги». Комплексы упражнений на развитие физических качеств (гибкости). | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 6 | Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с ускорением до 50м). Прыжок в длину с разбега сп. « согнув ноги» с разбега. Равномерный бег до 1,5 км. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 7 | Техника метания малого на дальность с 3-6 бросковых шагов и развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 8 | Равномерный бег на средние дистанции до 1500м (д) и 2000м (м) (без учёта времени).Техника метания малого на дальность. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 9 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 10 | Технико - тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Учебная игра | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 11 | Совершенствование технических элементов в игровой деятельности. Эстафета. Учебная игра. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 12 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 13 | Технические приёмы в волейболе: | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | передвижение по площадке, Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Игра по упрощённым правилам волейбола. | | | | https://infourok.ru/ . |
| 14 | Комбинации из освоенных элементов . Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 15 | Волейбол. Технические приёмы в волейболе: основная стойка, передвижение в стойке, остановки. Передачи мяча сверху двумя руками в стену с передачами над собой. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 16 | Верхняя прямая подача мяча в парах на расстоянии 5-7м. Приём мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 17 | История ВФСК ГТО. ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 18 | Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 19 | Гимнастика. Строевые упражнения: выполнение команд. Значение гимнастических упражнений для | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | сохранения правильной осанки. Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы. | | | | |
| 20 | Строевые упражнения: повороты в движении. Составление упражнений и простейших комплексов по развитию силовых способностей. КУ- прыжки со скакалкой за 25с. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 21 | Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 22 | Акробатические упражнения: длинный кувырок вперёд(м), д-«мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, развитие основных физических качеств. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 23 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Комплекс упражнений на развитие силовых способностей . Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 24 | Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики.. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой для профилактики опорно- двигательного аппарата. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 25 | Опорный прыжок: ноги врозь. Уборка и установка снарядов. Страховка и самостраховка при выполнении опорного прыжка. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 26 | Опорный прыжок: ноги врозь. Преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на руку. Расхождение вдвоём на узкой опоре. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 27 | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упражнений с набивными мячами на развитие силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. КУ- подъём туловища из положения лёжа за 30с. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 29 | Способы оценивания техники | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | | | | https://infourok.ru/ . |
| 30 | Правила и организация игры баскетбол. Технические приёмы: техника передвижения, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Развитие силы | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 31 | Технические приёмы в баскетболе: техника передвижений, остановок поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 32 | Нормативные требования комплекса ГТО. Зимний фестиваль ГТО. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 33 | Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 34 | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 35 | Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 36 | Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | шагом. | | | | |
| 37 | Одновременный одношажный ход.Подъем «полуелочкой». | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 38 | Повороты переступанием в движении. Дистанция 2 км. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 39 | Торможение и поворот упором.Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 40 | 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. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 41 | Одновременные ходы.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.Коньковый ход, дистанция до 3 км | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 43 | Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 44 | Баскетбол. Комбинации из освоенных | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | элементов: ловля, передача, ведения, бросок. Выбивание мяча при ведении. Оценка техники ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по правилам игры в баскетбол. | | | | https://infourok.ru/ . |
| 45 | Технические приёмы в баскетболе: Сочетание изученных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски одной и двумя в движении после ловли и ведения | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 46 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 47 | 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. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 48 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи). Подвижные игры с элементами подачи мяча и нападающего удара Учебная игра по упрощённым правилам мини – волейбола | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 49 | Сочетание изученных приёмов. Верхняя | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | прямая подача через сетку с расстояния 6м. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. | | | | https://infourok.ru/ . |
| 50 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 51 | Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 52 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 53 | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 54 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 55 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 56 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | | | | |
| 57 | Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи, подачи). Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 58 | Сочетание изученных приёмов. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6м. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 59 | Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 60 | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность . | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 61 | Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 62 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|
| | «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча на дальность и в цель. | | | | |
| 63 | Бег с преодолением препятствий, эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 64 | Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание мяча 150г с разбега. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 65 | Бег на средние дистанции 1 км(д) и длинную дистанцию 2км (юн) без учёта времени. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 66 | Футбол. Совершенствование технических элементов в игровой деятельности. Эстафета. Учебная игра. Обводка мячом ориентиров | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 67 | Технико - тактическая подготовка. Правила игры в футбол. Учебная игра | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 0 | 0 | https://resh.edu.ru/ , https://infourok.ru/ . |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

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

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

Физическая культура. 5,6,7 классы:учебник дя общеобразовательных организаций под ред.М. Я. Виленского -М. Просвещение,2021г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5,6,7 классы:учебник дя общеобразовательных организаций под ред.М. Я. Виленского -М. Просвещение,2021г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

