

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области**

**Управление образования муниципального округа Первоуральск**

**МАОУ СОШ № 10**

**РАССМОТРЕНО**

ШМО технического,  
эстетического цикла

Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МАОУ СОШ № 10

Приказ № 318-О  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Физическая культура»**

5 – 7 класс

основного общего образования

**Первоуральск 2025**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014. № 1644); Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015); примерной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол от 08.04.15. № 1/5); на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).

*Цель учебного предмета:*

- 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

На уроках физической культуры в 5 – 7 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одной из главных задач уроков является обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

**Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Основные принципы реализации программы совпадают с принципами, обозначенными в образовательной программе школы:

- гуманитаризация процесса образования;
- демократизация деятельности;
- научность и интегративность в организации обучения;
- вариативность, индивидуализация и дифференциация в образовании;
- преемственность и систематичность в содержании программы;
- соответствие образовательных потребностям школьников;
- информатизация образовательного процесса;
- продвигающего мотивированного обучения;
- взаимодействия субъектов образования.

В тоже время, ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на реализацию принципов:

- *вариативности* (планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями)

- *достаточности и сообразности* (распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся);

- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в т.ч. и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

При проведении уроков используются следующие формы и методы организации учебного процесса и их сочетание:

Типы уроков: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Виды урока: вводные, уроки ознакомления с новым материалом, совершенствования с выполнением пройденного материала, комбинированные, учётные, бинарные, игровые.

Формы организации учебного процесса: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная деятельность.

Методы: объяснительно-иллюстративный, практический, стимулирования и мотивации, контроля и самоконтроля.

Технологии: преемственности, группового и коллективного взаимодействия (обучение в малых группах, игровые ситуации); личностно – ориентированного обучения (учёт индивидуальных потребностей, гуманно-личностный подход к ребёнку); проблемное обучение (изучение литературы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, разработка рекомендаций, памяток); создание ситуации успеха (постоянно поддерживать веру учащихся в успех, в их возможности); компьютерные (информационные) технологии.

Оценка эффективности педагогической деятельности осуществляется методами:

- входного контроля – для определения уровня физической подготовленности учащихся, в виде контрольных тестов;

- текущего контроля – для определения уровня развития конкретных физических качеств и навыков и корректировки используемых методов и средств обучения, в виде сдачи контрольных нормативов; для определения уровня знаний и умений по разделам программы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», в виде тестовых заданий, защиты рефератов, проектов, презентаций по заданным темам;

- промежуточного контроля, оценка за четверть и за год выставляется по итогам сдачи всех нормативов, а так же учитывается уровень теоретических знаний и практических умений.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

#### **Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных

занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Органической частью предмета «Физическая культура» является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности школьников на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 7 класс из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Отличительной особенностью по сравнению с примерной программой является изменение количества часов на изучение отдельных тем и добавление разделов программы.

Примечание: В связи с погодными условиями занятия по лыжной подготовке могут заменяться подвижными и спортивными играми. В связи с большой загруженностью спортивного зала возможны изменения в последовательности проведения занятий.

### **Требования к результатам освоения программы**

#### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 – 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты***

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Предметные результаты***

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*для слепых и слабовидящих обучающихся:*

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

*для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические

комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); спуски и торможения на лыжах с пологого склона; основные технические действия и приемы игры в футбол (передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты), волейбол (передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после), баскетбол( передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников) в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Обязательный минимум содержания образования**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

### **Основное содержание учебного предмета**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

##### ***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).*

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Исторические сведения о создании и развитии комплекса ГТО (БГТО).

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

##### ***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега,

прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Комплексы и задания для самостоятельных занятий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности***

*История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

#### ***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью***

*Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на*

лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.* Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Комплексы силовых упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки.*

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

*Спортивные игры.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; действия нападающего против нескольких защитников, игра по правилам;

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча после подачи стоя на месте и в движении через сетку; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; передача мяча, групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

### ***Способы спортивно-оздоровительной деятельности***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	1. Легкая атлетика	32			
	2. Гимнастика с элементами акробатики	21			
	3. Спортивные игры				
3.1	Баскетбол	9			
3.2	Волейбол	18			
3.3	Футбол	3			
	4. Лыжная подготовка	19			
	Итого	102			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	1. Легкая атлетика	32			
	2. Гимнастика с элементами акробатики	20			
	3. Спортивные игры				
3.1	Баскетбол	9			
3.2	Волейбол	18			
3.3	Футбол	3			
	4. Лыжная подготовка	20			
	Итого	102			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	1. Легкая атлетика	32			
	2. Гимнастика с элементами акробатики	20			
	3. Спортивные игры				
3.1	Баскетбол	13			
3.2	Волейбол	19			
	4. Лыжная подготовка	18			
	Итого	102			

## 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1				
3	Входная контрольная работа Стартовый разгон	1				
4	Анализ контрольной работы. Высокий старт. Стартовый разгон	1				
5	Низкий старт. Бег 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				
6	Бег на короткие дистанции 60 метров на результат. Эстафеты.	1				
7	Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	1				
8	Бег на средние дистанции	1				
9	Кроссовый бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
10	Преодоление полосы препятствий	1				
11	Гладкий бег. Бег 1500 м на результат	1				

12	Прыжок в длину с разбега	1				
13	Прыжок в длину с места.	1				
14	Метание мяча на дальность	1				
15	Подвижные игры и эстафеты с бегом	1				
16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение и передача мяча	1				
17	Перемещения игроков. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра	1				
18	Ведение мяча, удары по мячу. Учебная игра	1				
19	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1				
20	Ловля и передача мяча	1				
21	Ведение мяча, основные правила и приемы игры	1				
22	Бросок мяча. Игра «10 передач»	1				
23	Штрафной бросок. Игра «Мяч капитану»	1				
24	Вырывание и выбивание мяча	1				
25	Взаимодействие двух игроков	1				
26	Бросок мяча с отражением от щита. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1				
27	Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1				
29	Упражнения для правильной осанки. Кувырок вперед	1				
30	Акробатические упражнения: кувырок	1				

	вперед, кувырок назад.					
31	Упражнения с гимнастическими палками. Гимнастический «мост», стойка на лопатках.	1				
32	Комбинация из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку.	1				
33	Упражнения в вися (на высокой, низкой перекладине). Акробатические упражнения.	1				
34	Упражнения в простом вися, гимнастическая полоса препятствий	1				
35	Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры	1				
36	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1				
37	Опорный прыжок: наскок в упор присев и приземление	1				
38	Опорный прыжок.	1				
39	Тест на гибкость. Опорный прыжок	1				
40	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
41	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок	1				
42	Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке	1				
43	Лазание по канату в два и в три приема. Упражнения для коррекции телосложения.	1				
44	Строевые упражнения, повороты в движении. Упражнения на пресс	1				
45	Повороты в движении. Игры и эстафеты с элементами гимнастики	1				
46	Ритмическая гимнастика. Первая помощь	1				

	при травмах.					
47	Упражнения и комбинация со скакалкой	1				
48	Олимпийские игры древности	1				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов	1				
50	Скользкий шаг. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах.	1				
51	Попеременный двухшажный ход. Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1				
52	Повороты переступанием. Игра на лыжах»догони впередиидущего»	1				
53	Прохождение дистанции до 1,5 км попеременным двухшажным ходом	1				
54	Одновременный бесшажный ход, техника падения на лыжах	1				
55	Одновременный бесшажный ход, встречные эстафеты без лыжных палок	1				
56	Упражнения на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах до 1 км со сменой ходов.	1				
57	Одновременный двухшажный ход	1				
58	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	1				
59	Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов.	1				
60	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км на результат	1				
61	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой и основной стойках	1				

62	Торможение «плугом» и спуск в низкой стойке, подъем «елочкой» и «полуелочкой»	1				
63	Торможение «упором». Подъем «лесенкой».	1				
64	Преодоление бугров и впадин. Спуски со склона	1				
65	Непрерывное передвижение на лыжах до 2 км.	1				
66	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1				
67	Физическое развитие человека	1				
68	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История волейбола	1				
69	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1				
70	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения и эстафеты	1				
71	Передача мяча сверху двумя руками, упражнения в парах	1				
72	Передачи мяча сверху над собой и в стену. Передачи мяча в парах	1				
73	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «мини-волейбол»	1				
74	Прием и передача мяча снизу. Игра «мяч среднему»	1				
75	Передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу	1				
76	Нижняя прямая подача мяча. Беговые упражнения	1				
77	Нижняя подача мяча. Игра «подай и попади»	1				
78	Физическая культура человека: режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки,	1				

	закаливание					
79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры	1				
80	Передача мяча сверху и снизу. Специальные упражнения с мячом и без мяча.	1				
81	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Игра «перестрелка»	1				
82	Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	1				
83	Нижняя прямая и боковая подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				
84	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1				
85	Оздоровительные формы занятий физической культурой.	1				
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые эстафеты	1				
87	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения	1				
88	Прыжок в высоту «перешагиванием». Прыжки через скакалку	1				
89	Прыжок в высоту «перешагиванием». Легкоатлетические эстафеты	1				
90	Метание мяча в цель	1				
91	Метание мяча на дальность	1				
92	Бег на средние дистанции	1				
93	Кроссовая подготовка	1				
94	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1				
95	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60	1				

	метров					
96	Преодоление полосы препятствий	1				
97	Бег на 1000 метров	1				
98	Итоговая контрольная работа. Бег на 30 метров	1				
99	Анализ контрольной работы. Прыжок в длину с места	1				
100	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на дистанцию 1500 м на результат. Развитие выносливости	1				
101	Прыжок в длину с разбега	1				
102	Подвижные игры, эстафеты	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

						ресурсы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1				
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1				
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения.	1				
4	Высокий старт. Бег на 30 м, челночный бег 3x10 м	1				
5	Низкий старт. Бег на 60 м.	1				
6	Техника старта с опорой на одну руку. Бег 300 м.	1				
7	Метание мяча на дальность, техника бега на средние дистанции	1				
8	Тестирование метание мяча на дальность	1				
9	Бег на средние дистанции. Передача эстафетной палочки	1				
10	Техника прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег	1				
11	Равномерный бег на 1200 метров	1				
12	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1				
13	Тестирование бега на 1000 метров	1				

14	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1				
15	Метание мяча на точность. Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1				
16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча ногами	1				
17	Передачи мяча ногами. Специальные упражнения футболиста. Учебная игра	1				
18	Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Учебная игра в футбол	1				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1				
20	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
21	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1				
22	Штрафной бросок. Ведение мяча.	1				
23	Ведение мяча, остановка в два шага, остановка прыжком	1				
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол	1				
25	Баскетбольные эстафеты, игра «10 передач»	1				
26	Тактические действия в баскетболе. Игра в мини-баскетбол	1				
27	Вбрасывание мяча. Игра в баскетбол по правилам	1				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые	1				

	упражнения.					
29	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад	1				
30	Гимнастический «мост», стойка на лопатках.	1				
31	Комбинация из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку.	1				
32	Акробатическая комбинация	1				
33	Упражнения в вися (на высокой, низкой перекладине). Акробатические упражнения.	1				
34	Подъем переворотом махом одной, толчком другой. Гимнастическая эстафета	1				
35	Акробатические комбинации	1				
36	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1				
37	Опорный прыжок «согнув ноги»	1				
38	Опорный прыжок «ноги врозь»	1				
39	Тест на гибкость. Опорный прыжок	1				
40	Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
41	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок	1				
42	Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке	1				

43	Лазание по канату в два и в три приема. Упражнения для коррекции телосложения.	1				
44	Строевые упражнения, повороты в движении. Упражнения на пресс	1				
45	Повороты в движении. Игры и эстафеты с элементами гимнастики	1				
46	Ритмическая гимнастика. Первая помощь при травмах.	1				
47	Круговая тренировка	1				
48	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	1				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов	1				
50	Попеременный двухшажный ход. Предупреждение обморожений и травм при передвижении на лыжах.	1				
51	Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход.	1				
52	Одновременный одношажный ход	1				
53	Чередование различных лыжных ходов	1				
54	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1				
55	Торможение и поворот «упором»	1				
56	Преодоление небольших трамплинов	1				

57	Подъемы на склон и спуски со склона	1				
58	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2 км на результат	1				
59	Лыжные гонки 1 км с закреплением техники лыжных ходов.	1				
60	Круговая эстафета на лыжах	1				
61	Спуски в высокой, основной и низкой стойках. Игра на лыжах «накаты»	1				
62	Прохождение дистанции 2 км	1				
63	Преодоление бугров и впадин. Спуски со склона	1				
64	Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	1				
65	Лыжная эстафета. Свободное катание	1				
66	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1				
67	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1				
68	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. История волейбола	1				
69	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения и эстафеты	1				
70	Передача мяча сверху двумя руками, упражнения в парах. Игра «пионербол»	1				

71	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «мини-волейбол»	1				
72	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача	1				
73	Передача мяча сверху, прием и передача мяча снизу	1				
74	Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Беговые упражнения	1				
75	Прием мяча снизу, нижние подачи	1				
76	Игровые волейбольные упражнения. Игра «точная подача»	1				
77	Передачи и прием мяча после передвижения	1				
78	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1				
79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Основные приемы и правила игры	1				
80	Передача мяча сверху и снизу. Специальные упражнения с мячом и без мяча.	1				
81	Тактические действия в волейболе, учебная игра в волейбол	1				
82	Верхняя прямая подача	1				
83	Верхняя и нижняя прямая и боковая подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				

84	Передачи мяча в стену и прием от стены. Учебная игра волейбол	1				
85	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1				
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения.	1				
87	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1				
88	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1				
89	Легкоатлетические эстафеты	1				
90	Полоса препятствий	1				
91	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1				
92	Подготовка к сдаче норм ГТО: подтягивания, подъем туловища из положения лежа	1				
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции	1				
94	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	1				
95	Бег на короткие дистанции: бег на 60 м	1				
96	Метание мяча на дальность	1				
97	Тестирование бега на 300 м	1				
98	Бег на 1000 метров	1				
99	Эстафетный бег	1				

100	Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на 1500 м	1				
101	Эстафеты с элементами спортивных игр	1				
102	Подвижные и спортивные игры	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по правилам	1				

	техники безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические требования					
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1				
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10.	1				
4	Стартовый разгон. Бег на 30 метров	1				
5	Спринтерский бег. Низкий старт	1				
6	Бег на 60 и 300 метров	1				
7	Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку	1				
8	Бег на средние дистанции 500 и 800 м	1				
9	Бег на 1000 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1				
10	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1				
11	Прыжок в длину с места.	1				
12	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1				
13	Техника метания мяча на дальность.	1				
14	Тестирование метания мяча на дальность	1				
15	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1				

16	Инструктаж по технике безопасности по теме: баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1				
17	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1				
18	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1				
19	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
20	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
21	Ведение мяча с изменением направления движения	1				
22	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1				
23	Штрафной бросок	1				
24	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
25	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1				
26	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1				
27	Игра в баскетбол по правилам	1				
28	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1				
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад	1				

30	Длинный кувырок, кувырок назад в полушпагат	1				
31	Акробатические упражнения	1				
32	Комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения.	1				
33	Комбинации из акробатических элементов. Прыжки через гимнастическую скамейку.	1				
34	Упражнения в вися (на высокой, низкой перекладине). Упражнения в равновесии	1				
35	Упражнения в упорах; смешанные висы и упоры	1				
36	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1				
37	Тест на гибкость.	1				
38	Упражнения на пресс	1				
39	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				
40	Опорный прыжок способом «ноги врозь». Подготовка к сдаче норм ГТО	1				
41	Разновидности опорных прыжков.	1				
42	Упражнения со скакалкой.	1				
43	Лазанье по канату в два приема. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики	1				

44	Лазанье по канату в три приема.	1				
45	Повороты в движении. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1				
46	Повороты в движении. Упражнения у гимнастической стенки	1				
47	Упражнения и композиции ритмической и художественной гимнастики.	1				
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов. Лыжный спорт.	1				
50	Попеременный двухшажный ход	1				
51	Одновременный двухшажный ход	1				
52	Одновременный одношажный ход	1				
53	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах	1				
54	Прохождение дистанции до 1,5 км с чередованием лыжных ходов.	1				
55	Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет – дистанция 2 км на результат	1				
56	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1				
57	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
58	Спуски со склона в низкой, средней и	1				

	высокой стойке.					
59	Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Повороты переступанием	1				
60	Торможение и поворот «упором»	1				
61	Преодоления бугров и впадин. Зачет – подъем в гору «ёлочкой».	1				
62	Прохождение дистанции 2 км	1				
63	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1				
64	Прохождение дистанции 3 км.	1				
65	Лыжная эстафета	1				
66	Прохождение дистанции до 1 км с закреплением техники лыжных ходов, подъемов и спусков	1				
67	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1				
68	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1				
69	Передача мяча сверху двумя руками	1				
70	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1				
71	Передача мяча сверху над головой, прием мяча снизу	1				
72	Нижняя прямая и боковая подачи	1				
73	Прием мяча снизу, нижние подачи	1				

74	Прямой нападающий удар	1				
75	Нижние подачи и удары мяча.	1				
76	Волейбольные упражнения. Игра в волейбол	1				
77	Тактические действия в волейболе.	1				
78	Игра в волейбол по правилам	1				
79	Основные приемы и правила игры в волейбол	1				
80	Нижняя боковая подача.	1				
81	Прием и передачи мяча двумя руками через сетку.	1				
82	Верхняя прямая подача. Упражнения для коррекции фигуры	1				
83	Технико-тактические действия при подаче и передачи мяча через сетку	1				
84	Подача мяча в различные зоны площадки.	1				
85	Игра в волейбол по правилам.	1				
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1				
87	Комплексы физкультпауз и физкультминуток	1				
88	Эстафетный бег.	1				
89	Передача эстафетной палочки.	1				

90	Полоса препятствий. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1				
91	Прыжок в длину с места.	1				
92	Специально-беговые упражнения	1				
93	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1				
94	Кроссовая подготовка.	1				
95	Бег на средние дистанции. Подвижные игры	1				
96	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10	1				
97	Бег на 60 метров, эстафеты с элементами подвижных игр	1				
98	Тестирование бега на 1000 метров	1				
99	Метание мяча на дальность. Гимнастика для глаз	1				
100	Тестирование бега на 2000 метров	1				
101	Подвижные игры и эстафеты.	1				
102	Влияние физических упражнений на основные системы организма	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Основные источники:

Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство – М, Издательство «Астрель», 2009г., 161 с.

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов – М: Просвещение, 2020г.

Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: Учебник – М, 2009г., 156стр.

Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: Учебное пособие – М, Изд. центр «Академия», 2008г. – 336с.

Дополнительные источники:

Вайбум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М, Изд.Центр «Академия», 2010г. – 240с.

Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект. Книга для педагога – Ростов, н/д: «Феникс», 2004г. -624 с.

Электронные книги по баскетболу: «Методика точности бросков», «Подготовительные упражнения баскетболиста

Электронные ресурсы: школа цифрового века 1 сентября - <https://ds.1sept.ru/>

Физическая культура – 5-7 класс - Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

<https://www.gto.ru>

Дидактический материал (таблицы и др.)

методическое пособие: «Методика обучения технике игры в баскетбол»;

информационный материал: «Круговая тренировка и ее значение в развитии физических качеств школьника»;

комплексы круговой тренировки на занятиях спортивными играми;

комплексы физических упражнений различной направленности;

информационный материал на электронных носителях: презентации по темам:

«Здоровый образ жизни», «Двигательная активность», «Спортивные игры»,

«Олимпийские игры» и др.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))

<https://www.gto.ru>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru> [https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Физическая культура

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru))

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075011

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026