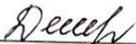


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования,
науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования Красноармейского района
МБОУ СОШ №12
Имени Лойко Григория Антоновича,
Героя Советского Союза**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Дерид Е.И.

Протокол №1 от «27» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Галушко О.В.

Протокол №1 от «27» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Протокол №1 от «28» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4505248)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 7 классов

Новомышастовская 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, ФОП, а также с учётом федеральной программы воспитания 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, – 442 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час в 5-х, 6-х и 9-х классах.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на самбо. «Лыжные гонки» и «Плавание» выданы в теории, в связи с отсутствием материальной базы.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Знания о «Лыжных гонках».

Зарождение борьбы самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной войны. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий

утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, тактическая подготовка, игры-задания, учебные схватки по заданию.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Зимние виды спорта.

Самбо и его лучшие представители. Понятие о технике самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

Модуль «Самбо»

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков,

техническая подготовка, тактическая подготовка, игры-задания, учебные схватки по заданию.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

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.

Зимние виды спорта. Плавание.

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 «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.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

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 относиться 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 физкультминуток, 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»;

выполнять приёмы самостраховки и страховки;

выполнять базовую технику самбо;

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 физкультурминуток 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 приёмы самостраховки и страховки;

выполнять базовую технику самбо;

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, прыгивании 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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 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	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт"), самбо	34	0	34	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	12	0	12	www.edu.ru

	атлетика")				www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт"), самбо	34	0	34	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	2	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	12	3	9	www.edu.ru

	атлетика")				www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	13	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") Самбо	34	5	25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1
2	Бег на короткие дистанции.	1	0	1
3	Зарождение борьбы самбо в России. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению самбо. Приёмы самостраховки.	1	0	1
4	Бег на короткие дистанции.	1	0	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1
6	Самбо. Приёмы самостраховки.	1	0	1
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
8	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	1	0	1
9	Самбо. Приёмы самостраховки.	1	0	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
11	Бег на длинные дистанции.	1	0	1

12	Самбо. Приёмы самостраховки.	1	0	1
13	Бег на длинные дистанции.	1	0	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1
15	Самбо. Приёмы самостраховки.	1	0	1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1
18	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1
20	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1
21	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1
23	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1
24	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1

25	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1
26	Олимпийские игры древности	1	0	1
27	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1
30	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
31	Опорные прыжки	1	0	1
32	Опорные прыжки	1	0	1
33	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
34	Опорные прыжки	1	0	1
35	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1
36	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
37	Определение состояния организма	1	0	1
38	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1
39	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
40	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1

42	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
45	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
46	Режим дня	1	0	1
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
48	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
51	Самбо. Приёмы самостраховки.	1	0	1

	Техническая подготовка.			
52	Техника ловли мяча	1	0	1
53	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1
54	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
55	Техника ловли мяча	1	0	1
56	Техника передачи мяча	1	0	1
57	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
58	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1
59	Техника передачи мяча	1	0	1
60	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
61	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1
62	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1
63	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
64	Ведение мяча в движении	1	0	1
65	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	1	0	1
66	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
67	Ведение мяча в движении	1	0	1
68	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1

69	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
70	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1
71	Технические действия с мячом	1	0	1
72	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
73	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1
74	Технические действия с мячом	1	0	1
75	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
76	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1
77	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1
78	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
79	Приём и передача мяча снизу	1	0	1
80	Приём и передача мяча снизу	1	0	1
81	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
82	Составление дневника по физической культуре	1	0	1
83	Приём и передача мяча сверху	1	0	1
84	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
85	Приём и передача мяча сверху	1	0	1
86	Технические действия с мячом	1	0	1

87	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
88	Определение состояния организма	1	0	1
89	Технические действия с мячом	1	0	1
90	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
91	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1
92	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1
93	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
94	Определение состояния организма	1	0	1
95	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1
96	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1	0	1
97	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1
98	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1
99	Самбо. Приёмы самостраховки. Тактическая подготовка.	1	0	1
100	Упражнения утренней зарядки	1	0	1
101	Обводка мячом ориентиров	1	0	1
102	Самбо. Приёмы самостраховки. Тактическая подготовка.	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр	1		
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
3	Самбо и его лучшие представители. Понятие о технике самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению самбо.	1		
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
5	Спринтерский бег	1		
6	Самбо. Приёмы самостраховки.	1		
7	Спринтерский бег	1		
8	Гладкий равномерный бег	1		
9	Самбо. Приёмы самостраховки.	1		
10	Гладкий равномерный бег	1		
11	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
12	Самбо. Приёмы самостраховки.	1		
13	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		

14	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		
15	Самбо. Приёмы самостраховки.	1		
16	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
18	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
20	Акробатические комбинации	1		
21	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
22	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
23	Акробатические комбинации	1		
24	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
27	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
28	История первых Олимпийских игр современности	1		

29	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
30	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
32	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
33	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
34	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
35	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
36	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
37	Лазание по канату в три приема	1		
38	Лазание по канату в три приема	1		
39	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
40	Упражнения ритмической гимнастики	1		
41	Упражнения ритмической гимнастики	1		
42	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
43	Упражнения ритмической гимнастики	1		
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
45	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		

46	Составление дневника физической культуры	1		
47	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
48	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
49	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
50	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
51	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
52	Физическая подготовка человека	1		
53	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
54	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
55	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
56	Упражнения в ведении мяча	1		
57	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
58	Упражнения в ведении мяча	1		
59	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
60	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
61	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
63	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
64	Игровая деятельность с использованием	1		

	технических приёмов			
65	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
66	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
67	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
68	Основные показатели физической нагрузки	1		
69	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
70	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
71	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
72	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
73	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
74	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
75	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
77	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
78	Самбо. Приёмы самостраховки.	1		

	Техническая подготовка.			
79	Основные показатели физической нагрузки	1		
80	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
81	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
82	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
83	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
84	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
85	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
86	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
87	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
88	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
89	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
90	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
91	Упражнения для коррекции телосложения	1		
92	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		

93	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
94	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
95	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
96	Самбо. Приёмы самостраховки. Техническая подготовка.	1		
97	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
98	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
99	Самбо. Приёмы самостраховки. Тактическая подготовка.	1		
100	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
101	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
102	Самбо. Приёмы самостраховки. Тактическая подготовка.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Плавание- вид спорта, входящий в Летние О.И. Лучшие пловцы России ,мира. Стили плавания ,рекорды. (Видеофильм)	1	0	1	
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	
3.	Модуль «Самбо» Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1	0	1	
4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	
6.	Модуль «Самбо» Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	0	1	

7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	1	1	
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».	1	0	1	
10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	1	
12.	Модуль «Самбо» Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	0	1	
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1	
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения	1	1		
15.	Модуль «Самбо» Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони	1	0	1	

	попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.				
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.	1	0	1	
17.	Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.	1	0	1	
18.	Модуль «Самбо» Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	0	1	
19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.	1	1	0	
20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.(дев.) до 20 мин. (мал.)	1	0	1	
21.	Модуль «Самбо» Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.	1	0	1	
22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.	1	1	0	
23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.	1	0	1	
24.	Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»	1	0	1	
25.	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	

26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Передача мяча в парах. Ведение мяча.	1	1	0	
27.	Модуль «Самбо» Самбо во время Великой Отечественной Войны	1	0	1	
28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	
29.	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе	1	0	1	
30.	Модуль «Самбо» Самостраховка: на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1	0	1	
31.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1	0	1	
32.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1	
33.	Модуль «Самбо» Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1	0	1	
34.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	1	0	
35.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	

36.	Специально-подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	0	1	
37.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1	
38.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры, перелезание приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	
39.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для подхватов: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).	1	0	1	
40.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.	1	0	1	
41.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.	1	1	0	
42.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	1	0	1	
43.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок, через гимнастического козла.	1	0	1	
44.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером.	1	0	1	
45.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков: В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.	1	0	1	
46.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами.	1	0	1	
47.	Модуль «Гимнастика». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	1	0	
48.	Модуль «Самбо» Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо	1	0	1	

49.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
50.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Зимние виды спорта. Лыжные гонки. Виды, включенные в программу Олимпийских игр. Чемпионы и лучшие лыжники России и СССР.	1	0	1	
51.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).	1	0	1	
52.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
53.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Лыжные гонки. Правила лыжного эстафетного бега . Скоростной спуск на лыжах (Видеофильм)	1	0	1	
54.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков:Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1	0	1	
55.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	

56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	
57.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.	1	0	1	
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	2	0	
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1	
60.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.	1	0	1	
61.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	1	1	
62.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
63.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).	1	0	1	
64.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	
65.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники	1	0	1	

	безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.				
66.	Модуль «Самбо» Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1	0	1	
67.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	
68.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	
69.	Модуль «Самбо» Техническая подготовка: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1	0	1	
70.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	
72.	Модуль «Самбо» Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1	0	1	
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	1	1	
74.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	

	бассейнах.				
83.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Чередование ходьбы и бега на местности.	1	0	1	
84.	Модуль «Самбо» Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	0	1	
85.	Модуль «Лёгкая атлетика». 6-ти минутный бег.	1	0	1	
86.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на 1000 м.	1	0	1	
87.	Модуль «Самбо» Подхват под две ноги.	1	0	1	
88.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег до 15 мин.(дев.) 20 мин (мал.)	1	0	1	
89.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1500 м.	1	0	1	
90.	Модуль «Самбо» Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера	1	0	1	
91.	Модуль «Лёгкая атлетика». Круговая тренировка.	1	0	1	
92.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	
93.	Модуль «Самбо» Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1	0	1	
94.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнени	1	0	1	
95.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	1	1	

96.	Модуль «Самбо» Приёмы в положении лёжа. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя)..	1	0	1	
97.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность	1	0	1	
98.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	
99.	Модуль «Самбо» Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»	1	0	1	
100.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1	1	
101.	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение	1	0	1	
102.	Модуль «Самбо» Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	14		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- 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»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская

Н.В. и другие, Общество с

ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество

«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО «Русское слово-

учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под

редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

