

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Черноморская средняя школа № 3»  
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО

на заседании МС  
(протокол от 31 августа 2023 г.  
№ 1)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Белоцерковская В.Н.

УТВЕРЖДАЮ

приказом МБОУ «Черноморс  
СШ № 3 им. Пудовкина Ф.Ф.  
от 31 августа 2023 г. №513

### Рабочая программа

Название учебного предмета \_\_\_\_\_ физическая культура \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_ 5 - 7 \_\_\_\_\_  
Уровень общего образования \_\_\_\_\_ основное общее образование \_\_\_\_\_  
Уровень изучения предмета \_\_\_\_\_ базовый \_\_\_\_\_  
Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_ Гурина Наталья Николаевна \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Коваль Ирина Олеговна \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Ильичев Даниил Владимирович \_\_\_\_\_  
Год составления рабочей программы \_\_\_\_\_ 2023 \_\_\_\_\_

## **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования представленных в ФГОС ООО, учебного плана МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 31.08.2023 № 496), программы воспитания МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» на 2023/2024 учебный год (приказ от 23.08.2023 № 454).

### **Цели и задачи:**

Общей целью школьного образования 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.

задачи программы:

- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;
- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью;
- участие в деятельности школьных спортивных клубов;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне среднего общего образования в МБОУ «Черноморская СШ №3 им. Пудовкина Ф.Ф.» составляет в 5 классе 68 часов (2 часа в неделю).

6 класс 68 часов (2 часа в неделю).

7 класс 68 часов (2 часа в неделю).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
2. Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. 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;
4. Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. 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;
8. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

10. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по урегулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
11. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические, профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
12. Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
13. Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
14. Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
15. Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты**

#### **Универсальные познавательные действия**

1. Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
2. Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
3. Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
4. 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 организации бивуака;

5. Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

6. 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;

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

8. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

2. 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;

3. 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;

4. Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

5. Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца»

разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения Универсальные учебные регулятивные действия:

1. 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;
2. Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
3. 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;
4. Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
5. 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**

#### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. 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;
3. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и

регулярность проведения самостоятельных занятий;

4. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

5. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения.

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

7. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

8. Демонстрировать технику прыжка в длину с места;

#### **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);

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

#### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

1. Характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

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

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

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

5. Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них

комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

6. Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

7. Составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

8. Выполнять стойку на голове с страховкой, длинный кувырок вперед.

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

**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);

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

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

4 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);
- 5 выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- 6 составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- 7 выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- 8 выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- 9 выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 10 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);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

## **Содержание учебного предмета**

### **5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, 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).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания

толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).  
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 места;

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции до 2000 м с чередованием с ходьбой, 6-ти минутный бег.

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.

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и программы	Количество часов всего	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»
1	Знание о физической культуре	В процессе изучения разделов предмета «Физической культуры»	Урок»: Витамины. Их роль для растущего организма
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе изучения разделов предмета «Физической культуры»	Урок: «Я –выбираю здоровый образ жизни»
3	Физическое совершенствование	56	«Основы безопасности и жизнедеятельности на уроках физической культуры»
3.1	Легкая атлетика	14	Урок безопасности. «Режим питания.
3.2	Футбол	6	Урок, посвящённый Дню борьбы со СПИДом
3.3	Волейбол	14	Урок «Спорт и труд рядом идут»
3.4	Баскетбол	14	Модуль «Школьный урок»: Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ
3.5	Кроссовая подготовка	2	Модуль «Ключевые общешкольные дела»: Смотр песни и строя.
3.6	Гимнастика	6	Модуль «Ключевые общешкольные дела»: День Здоровья
4	Спорт	12	Модуль « Школьный урок»: «Мой день здорового образа жизни»
	Всего:	68	

### 6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Гимнастические комбинация из ранее изученных элементов гимнастики и сложно-координированных упражнений на гимнастических матах, разнообразных движений руками и ногам (девочки, мальчики)

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; (мальчики, девочки)

Перетягивание каната (мальчики, девочки)

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 длину с места.

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

Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции до 2000 м с чередованием с ходьбой, 6-ти минутный бег.

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 , 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.

## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и программы	Количество часов всего	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»
1	Знание о физической культуре	В процессе изучения разделов предмета «Физической культуры»	Урок»: Витамины. Их роль для растущего организма
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе изучения разделов предмета «Физической культуры»	Урок: «Я –выбираю здоровый образ жизни»
3	Физическое совершенствование	56	«Основы безопасности и жизнедеятельности на уроках физической культуры»
3.1	Легкая атлетика	14	Урок безопасности. «Режим питания.
3.2	Футбол	6	Урок, посвящённый Дню борьбы со СПИДом
3.3	Волейбол	14	Урок «Спорт и труд рядом идут»
3.4	Баскетбол	14	Модуль «Школьный урок»: Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ
3.5	Кроссовая подготовка	2	Модуль «Ключевые общешкольные дела»: Смотр песни и строя.
3.6	Гимнастика	6	Модуль «Ключевые общешкольные дела»: День Здоровья
4	Спорт	12	Модуль « Школьный урок»: «Мой день здорового образа жизни»
	Всего:	68	

### 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское

движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки) Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки) Комбинация на низкой гимнастической



перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики) Лазанье по канату вдва 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 «Кроссовая подготовка». Бег на длинные дистанции до 2000 м с чередованием с ходьбой, 10- ти минутный бег.

*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.

## Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и программы	Количество часов всего	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»
1	Знание о физической культуре	В процессе изучения разделов предмета «Физической культуры»	Урок»: Витамины. Их роль для растущего организма
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе изучения разделов предмета «Физической культуры»	Урок: «Я –выбираю здоровый образ жизни»
3	Физическое совершенствование	56	«Основы безопасности и жизнедеятельности на уроках физической культуры»
3.1	Легкая атлетика	14	Урок безопасности. «Режим питания.
3.2	Футбол	6	Урок, посвящённый Дню борьбы со СПИДом
3.3	Волейбол	14	Урок «Спорт и труд рядом идут»
3.4	Баскетбол	14	Модуль «Школьный урок»: Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ
3.5	Кроссовая подготовка	2	Модуль «Ключевые общешкольные дела»: Смотр песни и строя.
3.6	Гимнастика	6	Модуль «Ключевые общешкольные дела»: День Здоровья
4	Спорт	12	Модуль « Школьный урок»: «Мой день здорового образа жизни»
	Всего:	68	

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

<https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/>

<https://krippa.ru/files/metod2024/38.pdf>

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

<http://www.edu.ru>

<https://obrnadzor.gov.ru/>

<http://fgosreestr.ru>

<http://www.fipi.ru>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>

Секундомер – 1 шт.

Рулетка – 1 шт.

Мячи для метания (150гр)-3шт.

Гранаты (500гр) 3шт.

Гранаты 700гр-3шт.

Мячи футбольные (футзал)-8 шт.

Мячи волейбольные-6 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Волейбольная сетка -1шт.

Кегли -1комплект

Скакалки -6 шт.

Свисток -1шт.

Брусья разновысокие 1шт.

Перекладина -1шт.

Гимнастический козел -1шт.

Мостик -1 шт.

Маты гимнастические -7шт.

Гимнастические скамейки -2шт.

Обручи – 4шт.