

Общеобразовательное частное учреждение «Частная школа «МАКСИМА»

Директор ООЧУ «Частная школа «МАКСИМА»

УТВЕРЖДАЮ

О.Б. Койдан

Приказ № 103 от «31» 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**"Физическая культура"**  
5-7 классы

Составитель: Савосин Александр Олегович  
Учитель физической культуры,  
без категории

с. Троицкое  
2020 – 2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования ООЧУ «Частная школа «Максима» на 2020-2021 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 классы)

Программа общеобразовательных учреждений авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 и в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования

Курс предмета «Физическая культура» рассчитан на 5 – 7 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 204 ч): в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч.

Особенности программы: тематическое планирование курса: модульное, с использованием школьной цифровой платформы «Персонализированная модель образования» Сберкласс.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 класс**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
  - выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
  - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
  - пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
  - пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
  - выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
  - выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
  - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
  - выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- Обучающийся получит возможность научиться:
- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
  - выполнять учебный проект.
  - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
  - описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

## 6 класс

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках,



длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжков в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- Выполнять прыжки в длину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост»;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

## 7 класс

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании;
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- контролировать и анализировать эффективность физических способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,



гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Планируемые результаты**

*Знания о физической культуре*

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

*Физическое совершенствование*

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

Знания о физической культуре  
История физической культуры  
Олимпийские игры древности.  
Показатели здоровья  
Физическая культура (основные понятия)  
Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Физическая культура человека  
Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### 6 класс

История физической культуры  
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
История зарождения олимпийского движения в России  
Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
Правильный режим дня  
Физическая культура (основные понятия)  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Физическая культура человека  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### 7 класс

История физической культуры  
Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).  
Олимпийское движение в советской и современной России  
Физическая культура (основные понятия)  
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
Осанка человека  
Физическая культура человека  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Показатели физического развития человека

## Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Виды деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	-Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	в ходе урока
2.	Легкая атлетика	-Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» -Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами» -Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	12
3.	Спортивные игры	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - вырывание и выбивание мяча; -Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами» -Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	26

3.	Гимнастика с элементами акробатики	-Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы» -Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Вышибалы» -Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка» -Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	13
4.	Лыжная подготовка	-Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок -Попеременный и одновременный двух- шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком -Попеременный и одновременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне -Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	10
5.	Легкая атлетика	-Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» -Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами» -Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	7
	<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

## Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Виды деятельности	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	-Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	в ходе урока
	Легкая атлетика	-Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» -Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами» -Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	8
2.	Спортивные игры	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - вырывание и выбивание мяча; -Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами» -Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	24
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы»	16

		<p>-Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Вышибалы»</p> <p>-Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка»</p> <p>-Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание</p>	
4.	Лыжная подготовка	<p>-Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок</p> <p>-Попеременный и одновременный двух- шажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком</p> <p>-Попеременный и одновременный двух- шажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне</p> <p>-Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне</p>	9
5.	Легкая атлетика	<p>-Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»</p> <p>-Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами»</p> <p>-Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	12
	<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

## Тематическое планирование

### 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Виды деятельности	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	-Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»	в ходе урока
	Легкая атлетика	-Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» -Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами» -Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	12
2.	Спортивные игры	- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м - вырывание и выбивание мяча; -Разминка в движении, техника паса в футболе, подвижная игра «Собачки ногами»	26



		-Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Защита стойки»	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-Разминка с гимнастическими палками, тестирование подтягиваний и отжиманий, подвижная игра «Антивышибалы» -Разминка с гимнастическими палками, тестирование вися на время, подвижная игра «Вышибалы» -Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка» -Зарядка, круговая тренировка, игровое упражнение на внимание	13
4.	Лыжная подготовка	-Организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и инвентарь, ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок -Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком -Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне -Лыжные ходы, одновременный одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне	11
5.	Легкая атлетика	-Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» -Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Собачки ногами» -Беговая разминка с мешочками, тестирование бега на 60 м с высокого старта, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	6
	<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

## Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№	Название раздела	Название темы	Дата	
			план	факт.
1	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	01.09.2020	
2		Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	03.09.2020	
3		Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10.	08.09.2020	
4		Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя.	10.09.2020	
5		Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	15.09.2020	
6		Совершенствование прыжков в длину с разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине.	17.09.2020	
7		Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	22.09.2020	
8		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	24.09.2020	
9		ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	29.09.2020	
10		Метание малого мяча в вертикальную цель	01.10.2020	
11		Метание малого мяча на дальность с 4- 5 бросковых шагов	06.10.2020	
12		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	08.10.2020	
13	<b>Спортивные игры (баскетбол) 21 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока перемещения.	13.10.2020	
14		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	15.10.2020	

15		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	20.10.2020	
16		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	22.10.2020	
17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	03.11.2020	
18		Ведение мяча с изменением направления движения	05.11.2020	
19		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	10.11.2020	
20		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	12.11.2020	
21		Броски в кольцо одной и двумя руками с места	17.11.2020	
22		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	19.11.2020	
23		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	24.11.2020	
24		Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	26.11.2020	
25		Вырывание и выбивание мяча	01.12.2020	
26		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	03.12.2020	
27		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	08.12.2020	
28		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	10.12.2020	
29		Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	15.12.2020	
30		Игровые задания	17.12.2020	
31		Игровые задания	22.12.2020	
32		Игра по упрощенным правилам мини- баскетбол	24.12.2020	
33		Игра по упрощенным	12.01.2021	

		правилам мини- баскетбол		
34	<b>Лыжная подготовка 10 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Освоение техники лыжных ходов. Попеременные ходы.	14.01.2021	
35		Попеременный одношажный ход. Передвижение на лыжах 2 км.	19.01.2021	
36		Попеременный двухшажный ход.	21.01.2021	
37		Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км.	26.01.2021	
38		Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км.	28.01.2021	
39		Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км.	02.02.2021	
40		Совершенствование техники лыжных ходов. Коньковый ход.	04.02.2021	
41		Попеременный двухшажный ход.	09.02.2021	
42		Освоение техники спуска с горки. Подъем в горку разными способами.	11.02.2021	
43		Прохождение дистанции 2000метров на результат.	16.02.2021	
44	<b>Гимнастика с элементами акробатики 13 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	18.02.2021	
45		Круговая тренировка	25.02.2021	
46		Кувырок вперед. Кувырок назад	02.03.2021	
47		Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	04.03.2021	
48		«Мост» из положения, лежа на спине	09.03.2021	
49		Комбинация из освоенных элементов	11.03.2021	
50		Висы	16.03.2021	
51		Опорный прыжок	18.03.2021	
52		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	01.04.2021	
53		Упражнения в равновесии	06.04.2021	
54		Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	08.04.2021	
55		Лазанье по канату в два приема	13.04.2021	
56		Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	15.04.2021	
57	<b>Спортивный игры волейбол 5 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения	20.04.2021	

		В стойке.		
58		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	22.04.2021	
59		Передачи мяча сверху двумя руками.	27.04.2021	
60		Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками.	29.04.2021	
61		Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите.	04.05.2021	
62	<b>Легкая атлетика 7 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	06.05.2021	
63		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	11.05.2021	
64		Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета.	13.05.2021	
65		Эстафеты с элементами метания, прыжков.	18.05.2021	
66		Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	20.05.2021	
67		Подвижные игры с элементами бега и прыжков. Метание набивного мяча	25.05.2021	
68		Итоговый урок	27.05.2021	

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс**

№	Название раздела	Название темы	Дата	
			план	факт.
1	<b>Лёгкая атлетика 8 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Зарождение Олимпийских игр в древности. Обучение высокому (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м).	01.09.2020	
2		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Совершенствование высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета.	03.09.2020	
3		Совершенствование высокого старта (от 15- до 30м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения.	08.09.2020	
4		Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов.	10.09.2020	
5		Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Зачёт	15.09.2020	
6		Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	17.09.2020	
7		Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	22.09.2020	
8		Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	24.09.2020	
9	<b>Спортивные игры (Баскетбол) 9 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Спортивные игры (Баскетбол). Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	29.09.2020	
10		Ознакомление со стойками игрока и освоение Перемещения в стойке	01.10.2020	

		приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.		
11		Освоение поворотов без мяча и с мячом.. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	06.10.2020	
12		Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	08.10.2020	
13		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	13.10.2020	
14		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.. Вырывание и выбивание мяча.	15.10.2020	
15		Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	20.10.2020	
16		Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	22.10.2020	
17		Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	03.11.2020	
18	<b>Гимнастика 16 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Гимнастика. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	05.11.2020	
19		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных	10.11.2020	

		положений рук, ног, туловища.		
20		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	12.11.2020	
21		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	17.11.2020	
22		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	19.11.2020	
23		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	24.11.2020	
24		Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину , высота 100-110 см)	26.11.2020	
25		Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)	01.12.2020	
26		ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	03.12.2020	
27		Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	08.12.2020	
28		Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	10.12.2020	
29		Выполнение опорных прыжков, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	15.12.2020	
30		ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	17.12.2020	
31		Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической	22.12.2020	



		стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.		
32		ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	24.12.2020	
33		ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	12.01.2021	
34	<b>Лыжная подготовка 9 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Лыжная подготовка. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	14.01.2021	
35		Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	19.01.2021	
36		Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором.	21.01.2021	
37		Выполнять повороты и рисунки на снегу. Прохождение дистанции от 1 км до 3,5 км. Спуски в основной стойке.	26.01.2021	
38		Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Игра: «Гонки с выбыванием».	28.01.2021	
39		Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Игра: «Гонки с преследованием».	02.02.2021	
40		Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором .Передвижение на лыжах 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	04.02.2021	
41		Прохождение дистанции 3,5 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	09.02.2021	
42		Дистанция 3,5 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	11.02.2021	
43	<b>Спортивные игры (Волейбол) 9 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Спортивные игры (Волейбол). Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	16.02.2021	

44		Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	18.02.2021	
45		Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	25.02.2021	
46		Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	02.03.2021	
47		Процесс совершенствования психомоторных способностей .	04.03.2021	
48		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	09.03.2021	
49		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	11.03.2021	
50		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	16.03.2021	
51		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	18.03.2021	
52	<b>Спортивные игры (Футбол) 6 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Спортивные игры (Футбол). Ознакомление с историей футбола.. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	01.04.2021	
53		Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	06.04.2021	
54		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной	08.04.2021	

		вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.		
55		Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	13.04.2021	
56		Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	15.04.2021	
57		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	20.04.2021	
58	<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ</b> Лёгкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта (от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета.	22.04.2021	
59		Совершенствование техники высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	27.04.2021	
60		Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м),бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	29.04.2021	
61		Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	04.05.2021	
62		Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	06.05.2021	
63		Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.	11.05.2021	
64		Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность	13.05.2021	

		отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.		
65		Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	18.05.2021	
66		Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	20.05.2021	
67		Совершенствование навыков бега г в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м.	25.05.2021	
68		Итоговый урок	27.05.2021	

**Календарно-тематическое планирование  
7 класс**

№	Название раздела	Название темы	Дата	
			план	факт.
1	<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ.</b> Олимпийские игры древности. Обучение высокому старту (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета.	01.09.2020	
2		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Совершенствование высокого старта (от 30-до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета.	03.09.2020	
3		Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения.	08.09.2020	
4		Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование.	10.09.2020	
5		Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	15.09.2020	
6		Освоение прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	17.09.2020	
7		Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность	22.09.2020	

		отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м		
8		Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	24.09.2020	
9		Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.	29.09.2020	
10		Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	01.10.2020	
11		Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	06.10.2020	
12		Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	08.10.2020	
13	<b>Спортивные игры (Баскетбол) 10 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Спортивные игры (Баскетбол). Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	13.10.2020	
14		Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	15.10.2020	
15		Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	20.10.2020	
16		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении пассивным сопротивлением защиты	22.10.2020	

17		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	03.11.2020	
18		Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.	05.11.2020	
19		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	10.11.2020	
20		Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	12.11.2020	
21		Игра по правилам мини-баскетбола.	17.11.2020	
22		Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	19.11.2020	
23	<b>Гимнастика 16 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Гимнастика. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	24.11.2020	
24		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг». ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	26.11.2020	
25		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг». ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	01.12.2020	
26		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг»... ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	03.12.2020	

27		Выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	08.12.2020	
28		Сочетание различных положений рук. Ног, туловища . ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 ).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	10.12.2020	
29		Совершенствование техники кувырка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	15.12.2020	
30		Совершенствование техники прыжка через козла. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 ).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	17.12.2020	
31		Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	22.12.2020	
32		Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	24.12.2020	
33		Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	12.01.2021	
34		Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	14.01.2021	
35		Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	19.01.2021	
36		Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических	21.01.2021	



		упражнений.		
37		Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	26.01.2021	
38		Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	28.01.2021	
39	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Лыжная подготовка. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	02.02.2021	
40		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	04.02.2021	
41		Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом.	09.02.2021	
42		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы..	11.02.2021	
43		Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	16.02.2021	
44		Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	18.02.2021	
45		Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	25.02.2021	
46		Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	02.03.2021	
47		Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км.	04.03.2021	
48		Прохождение дистанции 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	09.03.2021	
49		Прохождение дистанции 4 км	11.03.2021	
50		Прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	16.03.2021	
51	<b>Спортивные игры (Волейбол) 14</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Спортивные игры (Волейбол). Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	18.03.2021	

	<b>часов</b>			
52		Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	01.04.2021	
53		Совершенствование навыков Ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	06.04.2021	
54		Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	08.04.2021	
55		Совершенствования психомоторных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	13.04.2021	
56		Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	15.04.2021	
57		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	20.04.2021	
58		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	22.04.2021	
59		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	27.04.2021	
60		<b>Инструктаж по ТБ.</b> Спортивные игры (Футбол). Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	29.04.2021	
61		Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных	04.05.2021	

		положений.		
62		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в минифутбол.	06.05.2021	
63		Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель. Игра в минифутбол.	11.05.2021	
64		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Позиционное нападение с изменением позиций игроков	13.05.2021	
65	<b>Лёгкая атлетика 4 часа</b>	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Лёгкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта (от30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета.	18.05.2021	
66		Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	20.05.2021	
67		Совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м.	25.05.2021	
68		Резерв	27.05.2021	

### Учебно-методическое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>
Учебник для 5-9 класса
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы
Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.
Методические издания по физической культуре для учителей
<i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
<b>Цифровые образовательные ресурсы</b>
Школьная цифровая платформа «Персонализированная модель образования» Сберкласс
Цифровая база данных для создания тематических и итоговых разноуровневых тренировочных и проверочных материалов для организации фронтальной и индивидуальной работы.
<b>Экранно-звуковые пособия</b>
Видеофильмы по физической культуре
Аудиозаписи
<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>
Мультимедийный компьютер
Мультимедиа проектор
Экран




*Дата* \_\_\_\_\_ *подпись* \_\_\_\_\_

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

*48 (срок исч.)*

листов

(подпись) \_\_\_\_\_ (фамилия, инициалы)

" *31* *сентября* 201*го*

