

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя школа»**

Принято решением МО учителей ОБЖ, физической культуры протокол от «25» августа 2024 г., № 1.Руководитель МО: _____/Рахимова О.В./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/А.С.Патрикеева/ «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 29.08.2024 г. № 456 Директор МБОУ «Пригородная СШ» _____/Нуртдинов И.Р.
---	---	--

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

г.Ульяновск-2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета;
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Приложение. Форма учета рабочей программы воспитания

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжной подготовки, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В содержании рабочей программы по физической культуре предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости

передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры у обучающегося 7 класса будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры у обучающегося 7 класса будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

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

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

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

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе досуга		В процессе досуга	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока		В процессе урока	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15		15	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		6	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Техника безопасности на уроке физической культуры. Высокий старт. Специально беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Сдача теста - бег 30м. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Техника безопасности на уроке физической культуры. Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 60м. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Техника безопасности на уроке физической культуры. Эстафетный бег. Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Составление дневника физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Техника безопасности на уроке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по дистанции и финиширование. Основные показатели физической нагрузки					
6	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч». Кроссовая подготовка до 10 минут. Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 шагов. Упражнения для профилактики нарушений осанки					
10	Техника безопасности на уроке физической культуры. Кроссовая подготовка. Равномерный бег (10мин.) Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Баскетбол. ТБ при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение б/б мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	парах. Развитие координационных способностей.					
14	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте, парах, в движении. Развитие координационных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Техника безопасности на уроке физической культуры. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения ритмической гимнастики.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Техника безопасности на уроке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей.					
19	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди в парах в движении. Развитие координационных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Техника безопасности на уроке физической культуры. Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперед. Вис, согнувшись, вис	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.					
23	Техника безопасности на уроке физической культуры. Комплекс №2. Строевые упражнения. Акробатика - кувырок вперёд. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Акробатика - кувырки вперед, назад; стойка на лопатках. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Упражнения с	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Кто обгонит?». Сдача теста - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)					
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин). Игра «Два лагеря».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Техника безопасности на уроке физической культуры. Строевые упражнения. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Ступающий и скользящий шаг.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Техника безопасности на уроке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	физической культуры. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.					
33	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передвижение одновременным одношажным ходом. Строевая подготовка на лыжах. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1000м. Особенности дыхания.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Техника безопасности на уроке физической культуры. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1000м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника безопасности на уроке физической культуры. Попеременный двухшажный ход с палками. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Упражнения лыжной подготовки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Техника безопасности на уроке физической культуры. Попеременный двухшажный ход с палками. Передвижение на	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	лыжах до 1500 м с равномерной скоростью. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение					
37	Техника безопасности на уроке физической культуры. Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1500 м с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Техника безопасности на уроке физической культуры. Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «лесенкой». Передвижение на лыжах до 1600 м с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Техника безопасности на уроке физической культуры. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1700 м с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Техника безопасности на уроке физической культуры. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 1800 м с равномерной скоростью.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Техника безопасности на уроке физической культуры. Повороты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2000 м.					
43	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Техника безопасности на уроке физической культуры. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	сверху					
49	Техника безопасности на уроке физической культуры. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками мяча сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Техника безопасности на уроке физической культуры. Двухсторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Техника безопасности на уроке физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - челночный бег 3*10м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Техника безопасности на уроке физической культуры. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Первая помощь при травмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

60	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Техника безопасности на уроке физической культуры. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Техника безопасности на уроке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.					
66	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Техника безопасности на уроке физической культуры. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Техника безопасности на уроке физической культуры. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Приложение. Форма учета рабочей программы воспитания

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» сформирована с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Пригородная СШ.

Практическая реализация воспитательного потенциала урока определена в рамках модуля "Школьный урок" рабочей программы воспитания.

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Дополняя друг друга, обучение и воспитание служат единой цели: целостному развитию личности школьника.

Воспитывает на уроке не только содержание учебного материала, но и организация урока, характер деятельности школьника, методы и приёмы обучения, средства обучения, оценочные суждения учителя, его личность, педагогический такт, те отношения, которые складываются между учителем и учащимися.

Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.