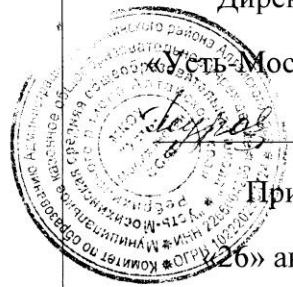


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа»

Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» Руководитель МО  Дойнеко М.Л. Протокол № 1 «26» августа 2022г.	«Утверждаю» Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»  Туровская О.П. Приказ № 61 «26» августа 2022г. 
--	---

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 6 класса

на 2022-2023 учебный год

Разработана Васильевым Е.К.

учителем физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физике разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). Москва, 2021 г.
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05. 2020 г. № 254 ;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Положение о рабочей программе педагога МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
6. Учебный план МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;
7. Календарный учебный график МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;

Рабочая программа составлена на 34 учебных недель по 2 часа в неделю, общий объем 68 часов в год.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 6 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контро	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25				обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25				обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; обсуждают роль и значение олимпийских	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25				узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25				узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
Итого по разделу		1						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25				составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Устный	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.25				осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

[illegible]

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	4					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject

3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
-------	--	---	--	--	--	--	----------------------	---

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения	5					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после влечения	2				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1				контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1				планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения верхней	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;; разучивают технику передачи мяча за	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2				знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют с мячом, используя разученные технические действия (обучение в командах);
Итого по разделу		54				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10				осваивают содержание Примерных модулей программ по физической культуре или программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Поурочное планирование

Раздел	№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	
2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2.	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	

	3.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	
	4.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	5.	Предупреждение травматизма на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег с преодолением препятствий	
	6.	Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	

	7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
	8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание". Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
	9.	Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
	10.	Освоение техники выполнения метания. Метание малого мяча в цель	1
	11.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
	12.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча в цель и на дальность	1
	13.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с целью развития точности движений	1
4. СПОРТ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	14.	Выполнение комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
	15.	Выполнение комплекса ГТО: бег на 2000 метров	1
	16.	Выполнение комплекса ГТО: челночный бег 3х10 метров, метание мяча весом 150 г	1

	17.	Выполнение комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1
	18.	Выполнение комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, бег на 60 метров	1
ВОЛЕЙБОЛ	19.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя прямая подача мяча	1
	20.	Подводящие упражнения к выполнению верхней прямой подачи мяча	1
	21.	Способы самостоятельного выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1
ГИМНАСТИКА	22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1
	23.	Акробатическая комбинация. Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1
	24.	Акробатическая комбинация. Кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках	1
	25.	Акробатические пирамиды. Подводящие упражнения к выполнению акробатических элементов в группе	1
	26.	Акробатические пирамиды. Комбинирование ранее изученных элементов	1
	27.	Акробатические упражнения. Стойка на голове с опорой на руки	1

	28.	Способы самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки. Разработка акробатических комбинаций из хорошо освоенных упражнений	1
	29.	Лазанье по канату в два приёма	1
	30.	Способы самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1
	31.	Упражнения степ-аэробики. Разучивание танцевальных шагов с музыкальным сопровождением	1
	32.	Комбинации из освоенных шагов степ-аэробики	1
ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА	33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Овладение техникой торможения на лыжах способом "упор"	1
	34.	Торможение "упором" при спусках на лыжах	1
	35.	Способы самостоятельного обучения технике торможения упором	1
	36.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
	37.	Самостоятельное обучение технике поворота упором при спуске с пологого склона	1
	38.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
	39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Одновременный одношажный ход	1
	40.	Передвижение изученными ходами учебную дистанцию (3 км)	1

	41.	Подводящие упражнения к самостоятельному выполнению упражнений для обучения технике лыжных ходов. Одновременный одношажный ход	1
	42.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход	1
	43.	Самостоятельное обучение технике перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
	44.	Выполнение комплекса ГТО: преодоление на лыжах дистанции 3 км	1
	45.	Упражнения для коррекции телосложения. Общая физическая подготовка	1
	46.	Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
	47.	Упражнения для коррекции телосложения. Выполнение заданий, направленных на физическое совершенствование	1
БАСКЕТБОЛ	48.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Ловля мяча после отскока от пола	1
	49.	Ведение мяча на месте и в движении. Самостоятельное обучение передачам мяча и ловле мяча после отскока от пола	1
	50.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1

	51.	Ведение мяча вокруг фишек. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
	52.	Самостоятельное обучение технике броска двумя руками снизу после ведения	1
	53.	Комбинации игровых элементов. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
	54.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра по правилам игры баскетбол	1
ВОЛЕЙБОЛ	55.	Верхняя передача мяча через сетку в парах	1
	56.	Верхняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу	1
	57.	Верхняя передача мяча за голову. Перевод мяча через сетку	1
	58.	Комбинации изученных технических элементов. Учебная игра по правилам волейбола	1
ФУТБОЛ	59.	Техника безопасности на уроках по футболу. Передачи мяча внутренней стороной стопы и подъёмом на месте	1
	60.	Средние и длинные передачи футбольного мяча в движении. Удары по воротам	1
	61.	Удары по воротам указанными способами на точность. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков	1
	62.	Тактика защиты. Позиции игроков во время оборонительных действий. Учебная игра по правилам мини-футбола	1

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	63.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	1
	64.	Самостоятельное обучение технике передачи и приёму эстафетной палочки	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	65.	Выполнение комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 2000 метров	1
	66.	Выполнение комплекса ГТО: челночный бег 3х10 метров, метание мяча весом 150 г	1
	67.	Выполнение комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1
	68.	Выполнение комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, бег на 60 метров	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31>

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-7-klass-6203936.html>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/20/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-7-klass-68>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; теннисные мячи; баскетбольные щиты; волейбольная сетка; обручи; скакалки; скамейки гимнастические; маты гимнастические; конусы; фишки; лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки; гранаты для метания; мостик гимнастический; гимнастический козёл; эстафетные палочки; конь гимнастический; стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту; фитболы; батуты; медицинболы; перекидное табло; канат; манишки для спортивных состязаний.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, измерительная рулетка

