

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106**  
**ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<b>ПРИНЯТА</b> <i>решением</i> <i>Педагогического совета</i> <i>ГБОУ школа № 106</i> <i>Протокол № 1</i> <i>«30» августа 2023 г.</i>		<b>УТВЕРЖДАЮ</b> <i>Директор ГБОУ школа №106</i> <i>приказ № 230 – о.д.</i> <i>«30» августа 2023 г.</i>  <i>Ю.С.Стариков</i>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

( ID 2107321 )

**учебный предмет «Физическая культура»**

для учащихся 7 Д, 7 М, 7 С классов

**Срок реализации: 2023 – 2024 учебный год**

**Количество часов в неделю – 2**

**Количество часов в год – 68**

**Составитель: Бабарыкин Ю.В.**

Санкт-Петербург

2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **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 7 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 лично 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, спортивные игры. 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 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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.** 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».**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

##### **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, 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.

Исходя из интересов учащихся и их родителей, а также учитывая возможности школы обучение лыжной подготовке и плаванию заменены обучением спортивными играми и кроссовой подготовкой.

## **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 относятся 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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Знания о физической культуре	2	0	Электронный учебник по физической культуре 5-7 кл. М.Я. Виленский.
Итого по разделу		<b>2</b>		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	1	Российская электронная школа. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	1	Российская электронная школа. <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>3</b>		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	8	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	14	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	8	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	9	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	4	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	11	11	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	8	Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
Итого по разделу		<b>62</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы		
		Всего	Практические работы	
1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	1	Электронный учебник по физической культуре 5-7 кл. М.Я. Виленский; ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	<u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u> <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр.</b> Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением. Игра с мячом.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
3	Низкого старта. Бег 30м. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
4	Высокий старт. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт ГТО <a href="http://gto.ru">gto.ru</a>
5	Бег 60м. Низкий старт. Метание мяча. Игры с мячом.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 500м. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 800м. Развитие прыгучести.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м. Игры.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Спортивные игры. Футбол. Передачи мяча по прямой и диагонали. Игра.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Угловые удары и вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13	Спортивные игры. Волейбол. <b>Правила техники безопасности на уроках</b>	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>

	волейбола. Приём мяча снизу. Верхняя передача. Учебная игра «Пионербол».			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Верхняя передача мяча через сетку. Нападающий удар. Учебная игра «Пионербол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Совершенствование приема и передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах. Круговая тренировка.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Модуль «Гимнастика». <b>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</b> Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на гибкость.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Кувырк вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие – гибкости.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Метание набивного мяча. Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Метание набивного мяча. Акробатическая комбинация. Стойка на голове с опорой на руки. Развитие силовых способностей.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Строевые упражнения. Лазание по канату. Висы. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Строевые упражнения. Лазание по канату. Висы. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Лазание по канату. Комбинация на гимнастической скамейке. Челночный бег 3 x 10м. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Лазание по канату. Комбинация на гимнастической скамейке. Развитие координации и силовой выносливости.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий для коррекции телосложения.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
28	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

29	Спортивные игры. Баскетбол. <b>Правила по технике безопасности на уроках баскетбола.</b> Перемещение в стойке. Остановка игрока с мячом. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Учебная игра.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра «Баскетбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра «Баскетбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Вырывание, выбивание мяча. Ловля мяча – ведение – бросок мяча в корзину. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Спуск и торможение. Одновременный бесшажный ход. Дистанция – 800 м.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Поворот в движении. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход. Дистанция – 1,2 км.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Поворот в движении. Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход. Дистанция – 1,2 км.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Поворот в движении. Подъем «елочкой». Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Поворот в движении. Подъем «елочкой». Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Спуск и подъёмы. Одновременный одношажный ход. Дистанция – 1,5 км.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Спуск и подъёмы. Одновременный одношажный ход. Дистанция – 1,5 км.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Спуск и подъёмы. Переход с попеременного хода на одновременный ход. Дистанция – 1,5 км.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Спуск и подъёмы. Переход с попеременного хода на одновременный ход. Дистанция – 1,5 км.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Поворот в движении. Торможение «плугом». Переход с одновременного хода на попеременный ход.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

44	Поворот в движении. Торможение «плугом». Переход с одновременного хода на попеременный ход.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
46	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (резервной урок.)	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
47	Спортивные игры. Баскетбол. <b>Правила по технике безопасности на уроках баскетбола.</b> Комбинация перемещений. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Ведение мяча. Ловля мяча – ведение – бросок мяча. Игра «Баскетбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Ведение мяча. Ловля мяча – ведение – бросок мяча. Эстафеты. Игра «Баскетбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Ведение – передача – бросок мяча одной рукой. Игра « Стритбол ».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Комплексы для самостоятельных занятий для профилактики нарушения осанки и дыхательной, зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Комплексы для самостоятельных занятий для профилактики нарушения осанки и дыхательной, зрительной гимнастики в режиме учебного дня (резервный урок).	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	<u>Модуль «Лёгкая атлетика».</u> <b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Спринтерский бег, бег 30м. Метание мяча. Эстафеты.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Метание мяча по движущейся мишени. Бег 60м. Игры с мячом. Развитие силы.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Метание мяча по движущейся мишени. Прыжки в длину с места и разбега. Игра: «Волейбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Метание мяча по движущейся мишени. Прыжки в длину с места и разбега. Игра: «Волейбол» (резервный урок).	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки через препятствие.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>

	Игры.			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Эстафетный бег. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки через препятствие. Бег 1500м. Игры.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	<b>Спортивные игры. Волейбол. Правила по технике безопасности на уроках волейбола.</b> Нижняя пряма подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками. Игра «Волейбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Приём и передача мяча. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Игра «Волейбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Приём и передача мяча. Перевод мяча за голову. Нападающий удар. Игра «Волейбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Приём и передача мяча. Перевод мяча за голову. Нападающий удар. Игра «Волейбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Приём и передача мяча. Перевод мяча за голову. Нападающий удар. Развитие силы. Игра «Волейбол».	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	<b>Спортивные игры. Футбол.</b> Ведение мяча и удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в футбол.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Ведение мяча и удар по воротам. Техника защиты, перемещений и владения мячом. Игра в футбол.	1	1	"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5" <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (резервной урок).	1	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[М.Я. Виленский, И.М.Туревский и др.] под ред. М.Я. Виленского.-6 изд. – М Просвещение, 2019

Электронный учебник Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[М.Я. Виленский, И.М.Туревский и др.] под ред. М.Я. Виленского.-6 изд. – М Просвещение, 2019

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха/авт.-сост. Г.О. Рощина. – Волгоград: Учитель, 2019

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2020 г;

Попова Е.В, Старолаванникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ.ред. Е.В.Поповой.- СПб АППО: СПб АППО, 2012

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
2. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
3. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
4. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
5. <https://infourok.ru>
6. Электронный учебник Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/[М.Я. Виленский, И.М.Туревский и др.] под ред. М.Я. Виленского.-6 изд. – М Просвещение, 2019

