

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МП «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 23 » августа 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 23 » августа 2023 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 » августа 2023 г.

**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»

**5-7 класс**

Составитель рабочей программы:

**учитель:** Абрамушкина М.П., Плаксунова Э.В., Балакирев П.Н.,

Требник Я.А., Сериков Л.И.

Москва, 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития 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 основе образовательной программы международной гимназии Сколково лежит интеграция программы ФГОС ООО и программы Международного Бакалавриата (International Baccalaureate, далее - IB) - Middle Years Programme (далее - МYP), что позволяет достичь целей, поставленных в основной образовательной программе.

**Целью** учебной программы МYP по физической культуре в **5-7 классах** 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.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств;
- творческое использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни;
- регулярные занятия двигательной деятельностью и спортом.

### Развивающая направленность учебного предмета

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, является основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой,
- возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

### Воспитывающее значение учебного предмета

- содействие 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;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры
- организация совместной учебной и консультативной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре для **5-7 классов**, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228);
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказ от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (см. выше); приказ от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 года № 413), от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ (от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
5. Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - РУР)International Baccalaureate (далее - РУР IB) в Гимназии сопряжены (также МУР,DP);
6. Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2023-2024 учебный год.
7. Авторской программы по физическому воспитанию «Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М. Просвещение, 2019.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования и подготовку обучающихся к участию в «Президентских состязаниях». Программа обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО предусматривает, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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 обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведение физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение рабочей программы 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.

**Уроки физической культуры организуются и проводятся с учетом физкультурной группы в зависимости от состояния здоровья обучающихся.**

**К основной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

**К подготовительной медицинской группе** для занятий физической культурой относят учащихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса 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.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственности 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.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане ОЧУ международной гимназии инновационного центра Сколково. Предмет «Физическая культура» изучается в **5, 6 классах** из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часа; в 6 классе - 102 часа.

Организация учебного процесса по физической культуре проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"(Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823).

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Физическая культура».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для основного общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Социально-целостная ориентация учебного предмета «Физическая культура» становится возможным благодаря сохранению исторически сложившегося предназначения учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физической совершенствование». Вариативные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные 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 в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

Первая содержательная линия *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия *«Спортивно-оздоровительная деятельность»* соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа для **5-7 класса** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

## **5 КЛАСС**

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

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности Способы измерения и оценивания осанки Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 град., лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки)

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи» *Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём 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 мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

## **6 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.

История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с

укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «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 шагами 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Личностные результаты

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

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

*Духовно-нравственное воспитание:* 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; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

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

*Ценности научного познания:* 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; 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

*Формирование культуры здоровья:* 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;

*Трудовое воспитание:* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

*Экологическое воспитание:* 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;

*Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные результаты

*Универсальные познавательные действия:*

*Базовые логические 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;

*Базовые исследовательские действия:* 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;

*Работа с информацией:* 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:*

- *Общение:* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических

упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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;

- *Совместная деятельность (сотрудничество)*: изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, в подгруппах составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

### ***Универсальные регулятивные действия:***

- *Самоорганизация*: 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; 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
- *Самоконтроль (рефлексия)*: составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- *Эмоциональный интеллект*: 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;
- *Принятие (понимание) себя и других*: разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

### **Предметные результаты:**

#### К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательный и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
  - флорбол (ведение, остановки, удары по мячу; выполнение упражнений с передачей мяча в парах);
  - настольный теннис – виды хватов ракетки, стойки и перемещения, подача мяча, виды ударов;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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);
  - флорбол (ведение, остановки, удары по мячу; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - настольный теннис – хват ракетки, стойки и перемещения, подача и удар; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

**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 «наступайте» 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 двушажным 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, приемы 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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Личностные результаты**

- *Патриотическое воспитание:* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- *Гражданское воспитание:* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- *Духовно-нравственное воспитание:* 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; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- *Эстетическое воспитание:* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- *Ценности научного познания:* 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; 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
- *Формирование культуры здоровья:* 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;
- *Трудовое воспитание:* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- *Экологическое воспитание:* 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;
- *Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

## **Метапредметные результаты**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- *Базовые логические 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;
- *Базовые исследовательские действия:* 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;

- *Работа с информацией:* 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:***

- *Общение:* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; 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;
- *Совместная деятельность (сотрудничество):* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, в подгруппах составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

### ***Универсальные регулятивные действия:***

- *Самоорганизация:* 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; 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
- *Самоконтроль (рефлексия):* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- *Эмоциональный интеллект:* 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;

- *Принятие (понимание) себя и других*: разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

### **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);

- флорбол (ведение мяча после передачи партнёра, остановки, удары по воротам; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- настольный теннис – хват ракетки, стойки и перемещения, подача и удар; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Система оценивания достижений обучающихся ФиМо (Физическое и медицинское образование в МУР)**

Система оценивания достижений учащихся – критериальная. Она предполагает сравнение достижений обучающихся по определенным измеряемым показателям, отражающих выполнение основных разделов программы и ее задач с эталонным.

Высший балл по каждому критерию отражает уровень, реально достижимый учащимся к моменту завершения изучения темы. Оценивание тематической работы по теме производится в соответствии с рубрикой, которая показывает ученику, чему он должен научиться в результате изучения данной темы, и на что ему следует обратить внимание в процессе изучения темы. Технические баллы, полученные по всем критериям, суммируются и переводятся в отметку по соответствующей шкале.

Оценивание ФиМо состоит из четырёх согласованных и равных по баллам критериев.

Критерий А	Знание и понимание	Максимально 8
Критерий В	Планирование для выполнения	Максимально 8
Критерий С	Применение и выполнение	Максимально 8
Критерий D	Анализ и улучшение результата	Максимально 8

В МУР, цели предметной группы соответствуют критериям оценки. Каждый критерий имеет девять возможных уровней достижения (0-8), разделенных на четыре группы, которые обычно представляют ограниченный слабый результат (1-2); удовлетворительный результат (3-4); хороший результат (5-6); и отличный результат (7-8). Каждый диапазон имеет свой собственный уникальный дескриптор, который учителя используют, чтобы привести к "максимальному соответствию" суждения о прогрессе и достижении студентов.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5 КЛАСС**

<b>Программные разделы и темы</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры.</b> Мифы и легенды о зарождении	Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.	<b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.

Олимпийских игр древности.		<b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).	<b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели простейшими способами. <b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	<b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризовать</b> упражнения и <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, <b>планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели.
<b>Физическая культура человека.</b> Режим дня.	Содержание и планирование.	<b>Объяснять</b> значение режима дня. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня и учебной недели.
Утренняя зарядка.	Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений.	<b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки. <b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов, <b>соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки и их значение.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для	<b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.

	<p>физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p>
<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p>	<p>Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.</p>	<p><b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур. <b>Выделять</b> виды закаливания. <b>Определять</b> дозировку температурных режимов, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения.</p>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Требования безопасности и гигиенические правила.</p>	<p>Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви.</p>	<p><b>Выполнять</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. <b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности и <b>устранять</b> их.</p>
<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p>	<p>Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение.</p>	<p><b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. <b>Составлять</b> комплексы упражнений.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС.</p>	<p><b>Характеризовать</b> процесс самонаблюдения. <b>Измерять</b> и <b>оформлять</b> результаты измерения показателей физического развития. <b>Регистрировать</b> показатели ЧСС. <b>Определять</b> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения</p>	<p><b>Раскрывать</b> значение дыхательной гимнастики. <b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в различных исходных положениях.</p>

Комплексы дыхательной гимнастики.	дыхательных упражнений.	
Комплексы общеразвивающих упражнений.	Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.	<p><b>Объяснять</b> роль общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения с дополнительными отягощениями.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Строевые упражнения (перестроение на месте и в движении). Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Произвольная комбинация из освоенных упражнений. Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорные прыжки (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Описывать</b> технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами.</p> <p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p>
СФП	Специальные физическая подготовка обеспечивающая правильное освоение технических и тактических приемов, упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно- пассивные упражнения), упражнения на	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без.</p> <p><b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом.</p> <p><b>Выполнять</b> общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие</p>

	<p>развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры), упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, ног, груди, спины).</p>	<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) беговые и прыжковые упражнения, тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
<p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p>	<p>Бег (на короткие дистанции 30 м и 60 м, медленный в сочетании с ходьбой, специальные беговые упражнения, челночный, эстафетный). Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»). Метание мяча (в вертикальную цель и на дальность). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. <b>Выполнять</b> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. <b>Бегать</b> на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени; метать малый мяч на дальность и на точность</p>
<p>Модуль «Спортивные игры»</p>	<p>Баскетбол, волейбол, футбол, флорбол и настольный теннис: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время спортивных игр. <b>Знать и объяснять</b> другим школьникам правила спортивных игр. <b>Называть и выполнять</b> различные виды упражнений с мячом. <b>Развивать</b> знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. <b>Организовывать</b> спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p>

Вариативная часть	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта.	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время игр и эстафет.</p> <p><b>Знать и объяснять</b> другим школьникам правила игр и эстафет.</p> <p><b>Организовывать</b> игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p> <p><b>Знать</b> правила игры в лапту.</p>
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	<p><i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре-ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>-демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		

<p><b>История физической культуры.</b> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p>	<p>Исторические условия возрождения. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.</p>	<p><b>Объяснять</b> цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма. <b>Определять</b> значение принципов олимпизма для жизни обычного человека. <b>Раскрывать</b> историческую роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. <b>Объяснять</b> смысл символики Олимпийских игр. <b>Описывать</b> главные ритуалы Олимпийских игр.</p>
<p>Зарождение олимпийского движения в России</p>	<p>Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.</p>	<p><b>Рассказывать</b> о возникновении олимпийского движения в России. <b>Знать</b> имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране. <b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическая подготовка</p>	<p>Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств.</p>	<p><b>Ознакомиться</b> с системой регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. <b>Знать</b> основные правила развития физических качеств, особенности планирования структуры занятий, их содержания и место занятий в режиме дня и недели.</p>
<p>Физическая нагрузка</p>	<p>Общая характеристика основных режимов нагрузки.</p>	<p><b>Ознакомиться</b> с правилами чередования физической работы и отдыха. <b>Регулирование</b> нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. <b>Знать</b> общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.</p>



<p><b>Физическая культура человека.</b> Закаливания организма</p>	<p>Правила закаливания организма и ведения дневника самонаблюдения.</p>	<p><b>Знать и выполнять</b> правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Требования безопасности и гигиенических правил для проведения занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Подготовка мест занятий, выбор инвентаря и одежды. Комплексы упражнений. План индивидуальных занятий.</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. <b>Научиться</b> составлять по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств и плана индивидуальных занятий.</p>
<p>Оценка собственной физической подготовленности</p>	<p>Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений</p>	<p><b>Оценивать</b> развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов. <b>Сравнивать</b> индивидуальный уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. Вести дневник самонаблюдения. Научиться регулировать величину нагрузки.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений</p>	<p>Виды комплексов упражнений и их классификация</p>	<p><b>Уметь</b> составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Строевые упражнения (выполнение команд). Лазанье по канату (удобным способом). Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии. Акробатические</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. <b>Описывать</b> технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату.</p>

	<p>упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорный прыжок способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения, упражнения и комбинации на перекладине, скамейке канате, опорный прыжок.</p>
СФП	<p>Специальные физическая подготовка обеспечивающая правильное освоение технических и тактических приемов, упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно- пассивные упражнения), упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры), упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, ног, груди, спины).</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без. <b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом. <b>Выполнять</b> общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) беговые и прыжковые упражнения, тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
Модуль «Лёгкая атлетика»	<p>Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, специальные беговые упражнения, гладкий равномерный, с препятствиями). Кроссовый бег. Прыжки (в длину с разбега и с места, высоту, специальные упражнения). Метание (в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность).</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча. <b>Описывать</b> технику прыжка в длину способом «согнув ноги». <b>Выполнять</b> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени. <b>Выполнять</b> метание малого</p>

	Упражнения общей физической подготовки.	мяча на дальность и на точность. <b>Включать</b> прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Модуль «Спортивные игры»	Баскетбол, волейбол и футбол, флорбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время спортивных игр. <b>Называть</b> виды подачи, способы приёма и передач мяча. <b>Развивать</b> знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол. <b>Организовывать</b> совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре <b>Развивать</b> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр. <b>Использовать</b> спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
Вариативная часть	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время игр и эстафет. <b>Знать и объяснять</b> другим школьникам правила игр и эстафет. <b>Организовывать</b> игры со сверстниками и участвовать в этих играх. <b>Уметь</b> самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя.
Модуль «Спорт»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культу-ре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой

	физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: -осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
--	--	---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры.</b> Олимпийское движение в России (СССР)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	<b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. <b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов до распада СССР.
Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр.	Краткая характеристика видов спорта. Олимпийские игры в Москве.	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. <b>Проявлять</b> интерес к личностям выдающихся спортсменов, <b>называть</b> их фамилии, <b>интересоваться</b> их биографиями и спортивными победами.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b>	Общие представления и основные показатели.	<b>Раскрывать</b> понятие «двигательные действия».

<p>Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.</p>	<p>Двигательный навык и двигательное умение. Основные правила и особенности освоения двигательных действий.</p>	<p><b>Характеризовать</b> техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям <b>Следовать</b> правилам «от простого к сложному». <b>Приводить</b> примеры подводящих упражнений.</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b> Физическая культура и положительные качества личности человека.</p>	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.</p>	<p><b>Характеризовать</b> качества личности, <b>приводить</b> примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Объяснять</b> необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.</p>
<p><b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b></p>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация досуга средствами физической культуры.</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры. Составление плана занятий.</p>	<p><b>Организовывать</b> и самостоятельно <b>проводить</b> досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. <b>Выполнять</b> подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. <b>Составлять</b> план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. <b>Наблюдать</b> за выполнением движений с использованием эталонного образца, <b>находить</b> ошибки и исправлять их.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Техники осваиваемого упражнения.</p>	<p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p>	<p><b>Определять</b> уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. <b>Учитывать</b> важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. <b>Выявлять</b> причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <b>устранять</b>. <b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>

<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Определение уровня физической подготовленности по уровню основных физических качеств.</p>	<p><b>Ведение</b> дневника самонаблюдения. <b>Регистрировать</b> по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений</p>	<p>Виды комплексов упражнений и их классификация.</p>	<p><b>Уметь</b> составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Модуль «Гимнастика»</p>	<p>Строевые упражнения (передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение поворотов на месте) Лазанье по канату в два приема. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комбинация (мальчики). Опорные прыжки: способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды. <b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; <b>Описывать</b> технику выполняемых упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату <b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка. <b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>

СФП	<p>Специальные физическая подготовка обеспечивающая правильное освоение технических и тактических приемов, упражнения в парах (наклоны, приседания, перетягивания, активно- пассивные упражнения), упражнения на развитие статической силы (удержание различного веса рукой под разными углами), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эластичный бинт, амортизаторы, жгуты, эспандеры), упражнения с отягощением (работа на мышцы рук, ноггруды, спины).</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом и без.  <b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении физических упражнений с предметом.  <b>Выполнять</b> общеразвивающие и специальные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) беговые и прыжковые упражнения, тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
Модуль «Легкая атлетика»	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Метание малого мяча в цель и на дальность с места, с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.  <b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с разбега.  <b>Выполнять</b> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.  <b>Бегать</b> на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени.  <b>Метать</b> малый мяч на дальность и в цель.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча.  <b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину и высоту с разбега.</p>

		<b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки.
Спортивные игры	Баскетбол, волейбол и футбол, флорбол, настольный теннис: упражнения с мячом и без мяча. Технические и тактические элементы игры. Правила игр.	<b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время игр в баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис. <b>Называть и показывать</b> технические элементы и приемы игры. <b>Описывать</b> технику элементов. <b>Развивать</b> знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, настольный теннис. <b>Использовать</b> баскетбол, волейбол, футбол в организации активного , флорбол, настольный теннис для активного отдыха. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке и за теннисным столом. <b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.
Вариативная часть	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время игр и эстафет. <b>Знать и объяснять</b> другим школьникам правила игр и эстафет. <b>Организовывать</b> игры со сверстниками и участвовать в этих играх. <b>Уметь</b> самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя. <b>Описывать</b> технику упражнений по общей физической подготовке.
Модуль «Спорт»	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской



	оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: -осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
--	--	--

**Распределение учебного материала** и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Программа может быть реализована очно и/или с использованием дистанционных технологий обучения. Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5 класса, для 6 класса.

№	Название модуля	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Физическая культура в основной школе. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции. Физическая культура и здоровый образ жизни.	в процессе уроков
<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.	Режим дня и его значение. Физическое развитие человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий.	в процессе уроков
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
3.1	<i>СФП – специальная физическая подготовка</i>	в процессе уроков
3.2	<i>Легкая атлетика</i>	24

3.3	<i>Основная гимнастика</i>	15
3.4	<i>Лыжная подготовка</i>	13
3.5	<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	15
3.6	<i>Спортивные игры - волейбол</i>	15
3.7	<i>Спортивные игры - футбол</i>	10
3.8	<i>Спортивные игры - флорбол</i>	6
3.9	<i>Спортивные игры – настольный теннис</i>	4
<b>Всего часов</b>		102

В течение учебного года, согласно графику итогового оценивания, по предмету «Физическая культура» (Физическое и медицинское образование в МУР) проводится не менее 8-ми итоговых (критериальных) работ с оцениванием по критериям А, В, С, D (по двум изучаемым направлениям спортивно-оздоровительной деятельности).

### Учебно-методический комплекс

№ п/п	Авторы, составители	Название учебного издания	Год издания	Издательство
1.	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2018	- М.: -Просвещение,
3.	Матвеев А.П	Физическая культура. 5-7 класс.	2018	- М.: -Просвещение
4.	Матвеев А.П.	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы	2017	- М.: -Просвещение
5.	Лях В.И.	Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ под ред. М.Я. Виленского. (УМК В.И. Лях)	2019	- М.: -Просвещение

### Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

№	Название ресурса/ссылка	Как используется
1.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
2.	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
3.	<a href="https://patriotспорт.moscow/">https://patriotспорт.moscow/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса
4.	<a href="https://dnevnik.ru">Дневник.ru</a>	Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации.

5.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a>	Учебник «Физическая культура» 5-7 класс. Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.
6.	<a href="https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev">https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev</a>	Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса.