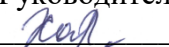



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЛИРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»


РАССМОТРЕНО

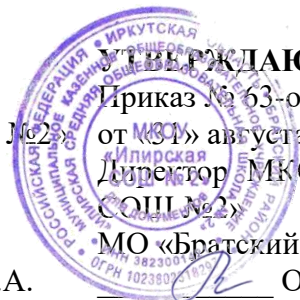
Заседание ШМО учителей
ЕГЦФ
МКОУ «Илирская СОШ №2»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Руководитель МО
 Харченко О.И.

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Илирская СОШ №2»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.
Зам. директора по УВР
 Побойкина Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 63-о
от «31» августа 2023г.
Директор МКОУ «Илирская
СОШ №2»
МО «Братский район»
 Оводнева М.М.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»

для учащихся 5,7 классов
на 2023-2024 учебный год.

Образовательная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Разработал:
Бахматов А.А.
учитель физической
культуры,
соответствие занимаемой
должности

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 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.

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.

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 низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные

учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 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 физкультурминуток, дыхательной 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),

-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);

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

-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);

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафета.	http://www.fizkultura.ru/
2	Беге на 30м.(У). Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	
3	Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин с 2-3 ускорениями до 50м.	

4	Прыжок в длину с места(У). Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	
5	Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона.	
6	Техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями.	
7	Бег 60м. (У). Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м.	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин.	
9	Прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	
10	Метание мяча на дальность с разбега (У). Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м.	
11	Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100м. Упражнения на пресс за 30сек.(У).	
12	Метание мяча в цель с места. Прыжки через скакалку. Эстафета.	
13	ОРУ в движении, специальные и беговые, прыжковые упражнения. Игра.	
14	Метание мяча в цель. Бег 1000м(У). Игра.	
15	Эстафета с этапом до 60м. Подтягивание (У). Вис(У). Игра	
16	Баскетбол. Техника безопасности. Теоретические сведения. Ведение мяча.	http://www.fizkultura.ru/
17	Ведение мяча шагом и бегом; с изменением направления.	
18	Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча вцель 30сек.(У)	
19	Ловля мяча и передача 2 руками от груди.Учебная игра.	
20	Бросок мяча в движении после ведения. Передача мяча в движении . Учебная игра.	
21	Повороты, остановка.(У). Учебная игра.	
22	Ведение мяча шагом и бегом; с изменением направления.	
23	Ловля мяча с полуотскока.Передача мяча вцель .	
24	Ведение мяча правой, левой рукой (У), Учебная игра 4х4.	
25	Бросок мяча в движении после ведения . Учебная игра.	
26	Передача мяча в движении в парах, тройках. Учебная игра 4х4	
27	Бросок мяча в движении после ведения (У). Учебная игра.	
28	Штафной бросок, остановка, повороты. Учебная игра.	
29	Ведение мяча, остановка, повороты , штрафной бросок.	
30	Ловля и передача двумя руками от груди, штрафной бросок.(У)	
31	Бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.	
32	Передача одной рукой от плеча. Учебная игра 4х4.	
33	Броски по кольцу после ловли. Учебная игра 4х4.	
34	Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра 4х4 (У).	
35	Бросок мяча в движении после ведения. Учебная игра.	
36	Броски по кольцу после ловли. Учебная игра 4х4 .	
37	Волейбол: Техника безопасности. Теоретические сведения, Стойка игрока	http://www.fizkultura.ru/
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
39	Прием мяча снизу двумя руками в парах	
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.(У)	
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча	

	снизу двумя руками в парах.	
43	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками (У)	
45	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета.	
47	Игра по упрощенным правилам.	
48	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
49	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.(У)	
50	Передача мяча в зону 3 из зоны 3 в зону 4 . Прыжок в длину с места	
51	Учебная игра по упрощенным правилам.	
52	Передача мяча сверху в парах. Верхняя подача мяча с 7-8м.. (У)Учебная игра.	
53	Прием мяча снизу двумя руками (У). отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	
54	Передача мяча в парах в движении.	
55	Передача мяча в тройках. Блокирование одиночное .Учебная игра.	
56	Прием мяча в парах. Учебная игра.	
57	Подача мча. Учебная игра.	
58	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	
59	Техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	
60	Проведение учета освоения техники попеременного двухшажногохода.(У) Проведение попеременное скольжение без палок,	
61	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	
62	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	
63	Оценивание одновременного одношажного хода. (У). Прохождение с средней скоростью 2км.	http://www.fizkultura.ru/
64	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор.	
65	Техника торможения плугом. Обучение подъему в гору скользящим шагом, техника движения рук.	
66	Основная стойка, подъем скальзящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождения 2 км со сменой ходов.	
67	Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	
68	Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	
69	Повороты на лыжах способом переступания.	
70	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	
71	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	
72	Спуск на лыжах с пологого склона	
73	Спуск на лыжах с пологого склона	
74	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	
75	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	
76	Правила техники безопасности на уроках гимнастики Теоретические сведения .	http://www.fizkultura.ru/
77	Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков	

	назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	
78	Совершенствование акробатических упражнений (У). Техника лазания по канату в два и три приема.	
79	Проверка кувырков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	
80	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	
81	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату(У). Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	
82	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и лазания по канату. Повторение игры-эстафеты.	
83	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	
84	Упражнения на формирование телосложения	
85	Кувырок вперёд и назад в группировке	
86	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	
87	Кувырок назад из стойки на лопатках	
88	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1 мин.	http://www.fizkultura.ru/
89	Челночный бег 3x10м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	
90	Прыжок в высоту способом перешагивания (У). Бег 1 мин в медленном темпе. Игра.	
91	Челночный бег 5x10м. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1 мин в медленном темпе. Эстафета.	
92	Оценивание результата по прыжкам в длину с места.(У). Прыжки через скакалку. Игра	
93	Метание мяча в цель с места. Поднимание туловища лежа (У). Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2мин. Эстафета.	
94	Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега.	
95	Полоса препятствий. Эстафета	
96	Бег 30м. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	
97	Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	
98	Бег 60м. Полоса препятствия.	
99	Метание мяча на дальность с места.	
100	Бег 1000м. эстафета.	
101	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	
102	Эстафета. Полоса препятствия.	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Легкая атлетика. Теоретические сведения. Правилах безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафета.	http://www.fizkultura.ru/
2	Проведение контроля за двигательной	

	подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).(У)	
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин.	
4	Совершенствование техники низкого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега.	
5	Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	
6	Оценивание на результат бег 60м с низкого старта.(У). Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	
8	Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	
9	Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.Подтягивание (У)	
10	Провести преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин.	
11	Баскетбол: Техника безопасности. Теоретические сведения, Стойка игрока.	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	
13	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	
14	Передача мяча в цель -30 (У) Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча.	
15	Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	
16	Ведение мяча Остановка прыжком (У).Проведение эстафет с элементами баскетбола.	
17	Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	
18	Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 4х4 с выполнением заданий по защите и нападению.	
19	Ведение мяча правой , левой рукой (У).Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе.	
20	Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 4х4.	
21	Передача с отскоком от пола, ловля мяча. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	
22	Бросок по кольцу, штрафной бросок	

	(У).Проведение игры в баскетбол 4х4 по упрощенным правилам.	
23	Передача мяча от груди в движении в парах. Игра.	
24	Передача мяча с отскоком от пола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
25	Волейбол: Техника безопасности. Теоретические сведения, Стойка игрока	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
27	Прием мяча снизу двумя руками в парах	
28	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.(У)	
29	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
30	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
31	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
32	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками (У)	
33	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафета.	
35	Игра по упрощенным правилам.	
36	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
37	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.(У)	
38	Передача мяча в зону 3 из зоны 3 в зону 4 . Прыжок в длину с места	
39	Техника безопасности. Теоретические сведения.	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	
41	Проведение учета освоения техники попеременного двухшажногохода.(У) Проведение попеременное скольжение без палок,	
42	Совершенствование техники одновременных ходов – безшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	
43	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	
44	Оценивание одновременного одношажного хода. (У). Прохождение с средней скоростью 2км.	
45	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор.	
46	Оценивание техники одновременного безшажного хода. Повторение техники торможения плугом.	

	Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками.	
47	Оценивание техники торможения плугом. (У). Проведение спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение 2км со сменой ходов.	
48	Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	
49	Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	
50	Лыжная гонка 1 км.	
51	Правила техники безопасности на уроках гимнастики Теоретические сведения .	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	
53	Совершенствование акробатических упражнений (У). Техника лазания по канату в два и три приема.	
54	Проверка кувырков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	
55	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	
56	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату(У). Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	
57	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и лазания по канату. Повторение игры-эстафеты.	
58	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	
59	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин.	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Челночный бег 3x10м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	
61	Прыжок в высоту способом перешагивания (У). Бег 1 мин в медленном темпе. Игра.	
62	Челночный бег 5x10м. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1мин в медленном темпе. Эстафета.	
63	Оценивание результата по прыжкам в длину с места.(У). Прыжки через скакалку. Игра	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча. Игра.	
65	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега .Показанный результат, метания мяча с разбега.(У)	

66	Оценивание техники прыжка в длину с разбега. (У) .Совершенствование техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега.	
67	Бег 30м. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	
68	Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	