*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –*

*школа №35имени А. Г. Перелыгина города Орла*

Рассмотрена

на ПО

уч. физкультурно-эстетического цикла

Руководитель ПО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Трофимова И.Е.

Протокол № 1

от 24.08.2023 г

Утверждаю

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Романова

Приказ № 68 – Д

от 25.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**7 класс, 68 часов**

Программу составила: Хвостов Николай Николаевич, первая квалификационная категория

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе) и проводится за счет часов внеурочной деятельности.

 В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

**Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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 физкультурной 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. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».*Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения;

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

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

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

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

**ЧАСТЬ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Универсальные коммуникативные действия:***

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**7 КЛАСС**

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 «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС, 68 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4 часа) |
| 1.1. | Зарождение олимпийского движения | 0,5 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev> |
| 1.2. | . Олимпийское движение в СССР и современной России | 0,5 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 1.3. | Воспитание качеств личности в процессе занятийфизической культурой и спортом | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 1.4. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами |  |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов) |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 2.3 | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 2.4. |  |  |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62часа) |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Гимнастика». 10 часов* |
| 3.3. | Знакомство с рекомендациямиучителя по использованию подводящих иподготовительных упражнений для самостоятельногообучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.4. | Стойка на голове с опорой на руки. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.5. | Упражнения степ-аэробики | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.6 |  Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки). | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.7. | М: Кувырок вперед и назад в упор ноги врозь, длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Д: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.8. | Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.9. | Упражнения с гантелями и набивными мячами, танцевальные упражнения. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 17* |
| 3.10. |  Рекомендации по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беге и технических дисциплинах лёгкой атлетики. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.11 |  Прыжок в длину с места. Эстафетный бег | 3 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.12. | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений. | 3 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.13. | равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м,60); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег. | 3 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.14. | Рекомендации по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.15. | Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.16. | Метание малого мячаКачества, необходимые для метания. Правильное держания мяча для метания. Техника выполнения разбега, броска, торможения после броска.Метание малого мяча вкатящуюся мишень. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| Модуль *«Зимние виды спорта».* 8 часов |
| 3.17. | Рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.18 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;  | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.19. | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.20. | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.21. | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.22. | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». 10 часов* |
| 3.23. | Техника безопасности на урока по баскетболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.24 | Развитие координационных способностей.Ведение мяча. Положение игрока при ведении мяча. Обводка с изменением скорости. Обводка с изменением направления.  | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.25 | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.26. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу; | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.27. | Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.28. | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 8 часов* |
| 3.29. | Техника безопасности на урока по волейболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.30 | Техника передачи мяча двумя руками сверху, с низу. Стойки и перемещения. Подача мяча.  | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.31 | Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;  | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.32. | Тактические действия в защите и нападении. | 2 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.33. | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Спортивные игры. Футбол». 4 часа* |
| 3.34. | Техника безопасности на урока по футболу. Рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.35 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.  | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.36. | Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| 3.37. | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | 1 | [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-klass-matveev](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev) |
| *Модуль «Спорт».* |
| 3.38. | Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 3 | <https://www.gto.ru/>  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура,5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные рабочие **программы**. Предметная линия учебников А. П. **Матвеева**. **5-9** классы : учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. **Матвеев**. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021

Рабочая программа 5-9 класс по физической культуре. Предметная линия учебников А. П.

* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей
* Образовательные сайты для учителей физической культуры

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиапроектор

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**