

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
"Центр образования Самарской области"**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании методического  
объединения учителей  
«*Естествознание*»  
\_\_\_\_\_/М.А. Карлова/  
Протокол № 1  
«28» марта 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УМР  
ГКОУ «Центр образования  
Самарской области»  
\_\_\_\_\_/В.Е. Макридов/  
«30» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГКОУ «Центр образования  
Самарской области»  
\_\_\_\_\_/И.В. Шелепова/  
«30» августа 2023г.

**Рабочая программа  
«Физическая культура»  
7 класс  
основного общего образования**

**Составитель (составители):**  
Карлова Мария Александровна

**Учебник:**  
«В.И .Лях . Учебник для общеобразовательных организаций: базовый  
уровень. 5-9 кл.» -М, «Просвещение», 2021 г.

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: базовый

Количество часов в неделю аудиторно: 1час, в год 34 часа.

Количество часов в неделю на самостоятельную работу обучающихся: 0

**Самара, 2023**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Комплексной программы по физической культуре для 1 – 11 классов.-М. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И М: Просвещение, 2021г.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная

(физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет

физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

2. В связи с особенностями контингента обучающихся исправительных колоний, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы; раздел «Гимнастика» представлен в не полном объеме.

Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине, опорный прыжок через «коня» и «козла» и лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на весь учебный год.

3. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного

материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся по четвертям. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

4. Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденный приказом Минобразованием России.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решении задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования

учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (тренажерный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

. реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

. соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

. расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования

целостного мировоззрения обучающегося, всестороннее раскрытие взаимосвязи и

взаимообусловленности изучаемых явлений и про- процессов;

. усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Создание рабочей программы по физической культуре в 7 классах регламентируется следующими положениями действующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт;

- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении федерального базисного учебного плана для общего, основного общего и среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях Самарской области, реализующих программы общего образования»;

- Закон Самарской области от 8 декабря 2014 года №123 - ГД «О физической культуре и спорте в Самарской области».

- Постановление Правительства Самарской области об утверждении целевой программы

«Развитие физической культуры в Самарской области».

- Постановление Правительства Самарской области «О стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года».

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 № МО-1603/226-ТУ «О применении в период введения

федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказом Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования».

Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

### **Место и роль учебного курса, предмета в учебном плане в достижении обучающимися планируемых результатов.**

Преподавание физической культуры в учреждениях пеницитарной системы имеют свою специфику.

В связи с особенностями контингента обучающихся в школах при исправительных колониях, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «**Лыжная подготовка**» исключен из рабочей программы; раздел «**Гимнастика**» представлен в не полном объеме. Исходя из перечисленных причин сокращено время, отведенное на прохождение других разделов.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 34 часа в год в каждом классе. Из расчета 1 час в неделю.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - история физической культуры;
  - физическая культура (основные понятия);
  - физическая культура человека.
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
  - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
  - 
  - оценка эффективности занятий физической культурой.
3. «Физическое совершенствование»:
  - физкультурно-оздоровительная деятельность;
  - спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; упражнения общеразвивающей направленности).

Новизна рабочей программы, а также ее особенность, заключается в том, что она предназначена взрослых лиц с 18 до 30 лет. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к само-познанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- . развивающее обучение;

- . информационно- коммуникативные;
- . личностно-ориентированное;
- . игровые;
- . здоровьесберегающие.

### **Особенности организации учебного процесса и обеспечение планируемых результатов обучения.**

1. Соотнесенность с базовым учебным планом образовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Программа делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть – выполняет определенный минимум по предмету. Вариативная часть – включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Используется принцип вариативности, дающей возможности подбирать содержание учебного материала и соответствие с возрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса.

3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является

оценивание учащихся. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует минимуму содержания образования.

### **Требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа: «общее частное-конкретное» и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решениях практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, из целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятиях физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовать и проводить занятия

Профессионально-прикладной физической подготовкой;

- способность организовать самостоятельные занятия различной направленности.

В области эстетической культуры:

- способность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подобрать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, активно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной

гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятия физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в

зависимости от индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить занятия по освоению новых двигательных действий и

развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активом

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физически, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и к здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушение в состоянии здоровья;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению

новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения

заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддерживание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии культурным образцам и эстетическим канонам;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах

учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать технику безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Особенности организации учебного процесса.**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной

деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической

культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается только в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными мероприятиями в рамках колонии.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья – в начальной, технической – в основной, и социально-ориентированной – в средней школе, сколько на разработку и внедрение системы требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Деятельная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащегося, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задает структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечение людей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

### **Отличительные особенности планирования уроков физической культуры:** -

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования

двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование усвоения физических упражнений согласовывается с задачами

обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила(скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость(общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе проводятся целевые уроки. Они планируются на основе принципов спортивной тренировки.

#### **Отличительные особенности целевых уроков:**

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение

основной части урока;

- планирование относительно продолжительной части урока (до 7 – 9 мин.);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд. в мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. в мин.) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий,

которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты

сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры.

Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые

сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов –

внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как

личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на

сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Занятия вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

### **Планируемые результаты.**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление общей культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенностей выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении

новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

### **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 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);

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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

#### **Знания о физической культуре.**

##### **7 класс**

История физической культуры.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Тематическое планирование

|                                            | Тема                                 | Часы      | Лабораторные работы | Контрольные работы |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|-----------|---------------------|--------------------|
| 1                                          | Легкая атлетика                      | 4         |                     |                    |
| 2                                          | Баскетбол                            | 3         |                     |                    |
| 3                                          | Волейбол                             | 2         |                     |                    |
| 4                                          | Гимнастика                           | 3         |                     |                    |
| 5                                          | Баскетбол                            | 2         |                     |                    |
| 6                                          | Волейбол                             | 3         |                     |                    |
| 7                                          | ОФП. История физкультурного движения | 6         |                     |                    |
| 8                                          | Баскетбол                            | 2         |                     |                    |
| 9                                          | Волейбол                             | 3         |                     |                    |
| 10                                         | Баскетбол                            | 2         |                     |                    |
| 11                                         | Легкая атлетика                      | 4         |                     |                    |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                      | <b>34</b> | <b>0</b>            | <b>0</b>           |

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Примерные программы по физической культуре ФГОС

Журнал «Физическая культура в школе»