

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОАУ СОШ №10
"Центр образования"
Приказ №623 от «30» августа 2024 г.

**ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-7 классов, УТВЕРЖДЕННАЯ ПРИКАЗОМ ОТ 30.08.2023
ГОДА №606**

изменения рассмотрены
на заседании педагогического совета
Муниципального общеобразовательного
автономного учреждения
средняя общеобразовательная школа №10
«Центр образования»
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан
(протокол №1 от 29.08.2024 года)

Нефтекамск 2024

На основании внесенных изменений в основную образовательную программу основного образования, утвержденные приказом № 623 от 30.08.2024 года:

1. Внести дополнения в раздел «Пояснительная записка»:

Модуль "Перетягивание каната" (далее - модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната - это современный командный силовой вид спорта, позволяющий выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. В связи с тем, что командные состязания предполагают действовать сплоченно, то обучающиеся смогут научиться находить общий язык и грамотно решать конфликтные ситуации. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд.

Занятия по перетягиванию каната для обучающихся имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большим преимуществом такой дисциплины, как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

Целью изучения модуля по перетягиванию каната является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля по перетягиванию каната являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формирование общих представлений о перетягивании каната;

формирование образовательного фундамента;

формирование культуры движений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";

популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по перетягиванию каната.

Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участия в спортивных соревнованиях.

Соревнования по перетягиванию каната предусматривают участие не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), а также смешанных команд. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в образовательных организациях.

2. Внести изменения в раздел «Место в учебном плане» рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»:

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 187 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 51 час (1,5 часа в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 68 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

3. Внести изменения в раздел «Содержание учебного предмета» рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»:

5 класс

Знания о перетягивании каната.

Общие сведения о ведущих отечественных и зарубежных сборных и их достижениях.

Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом.
Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

6 класс

Знания о перетягивании каната.

Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование.

Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне начального общего образования.

7 класс

Знания о перетягивании каната.

Правила судейства соревнований по перетягиванию каната .

Характерные травмы канатчиков, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование.

Тактика схватки:

индивидуальные действия при схватке классических команд в полных и неполных составах;

индивидуальные действия при схватках смешанных и женских команд в различных составах;

4. Внести дополнения в раздел «ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального , всероссийского уровней, развивающих перетягивание каната, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами перетягивания каната профессиональных предпочтений в области физической

культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

умение соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты** :

Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной , тренировочной , игровой, соревновательной и досуговой деятельности ,судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

При изучении модуля по перетягиванию каната на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения проектов развития и популяризации перетягивания каната для школьников; участие в проекте « Перетягивание каната в школе», участие в физкультурно- соревновательной деятельности;

знание современных правил организации и проведения соревнований по перетягиванию каната , правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил перетягивания каната в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил проведения соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий перетягиванием каната;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена, проведение закаливающих процедур;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

соблюдение требований к местам проведения занятий перетягиванием каната, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем и площадкой;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами перетягивания каната во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

Содержание модуля "Перетягивание каната" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

5. Внести изменения в раздел «Тематическое планирование» рабочей программы по предмету «Физическая культура»:
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25			fk12.ru>...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			fk12.ru>...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	0.5			fk12.ru>...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			fk12.ru>...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii

2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.4	Перетягивание каната (модуль «Перетягивание каната»)	2			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	0.5			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
2.4	Перетягивание каната (модуль «Перетягивание каната»)	2			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii

2.5	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	0.5			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	3			fk12.ru›...fizicheskaya- kultura-5-7-klassy- vilenskii

2.4	Перетягивание каната (модуль «Перетягивание каната»)	2			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**6. Внести изменения в раздел «Поурочное планирование» рабочей программы по предмету
«Физическая культура»:**

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Техника спринтерского бега	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3	Организация проведения самостоятельных занятий. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
4	Определение состояния организма. Метание малого мяча на дальность. Бег на 1000 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
5	Техника стартового разгона, бег по дистанции и финиширования. Эстафетный бег	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
6	Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

7	Инструктаж по технике безопасности. Стойка баскетболиста. Способы передвижения.	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
8	Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком .	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
9	Передачи мяча двумя руками от груди с места. Ловля мяча двумя руками	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
10	Бросок мяча двумя руками от груди	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
11	Инструктаж по технике безопасности на гимнастики. Кувырки вперед и назад в группировке.	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
12	Висы и упоры. Упражнения на развитие координации. "Мост" из положения лежа на спине.	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
13	Лазание в два приема. Опорные прыжки. Упражнения на развитие силы	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
14	История возникновения вида перетягивания каната и его развитие	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
15	Основы техники перетягивания каната. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с канатом	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

16	Повторный инструктаж на рабочем месте. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
17	Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Одновременно двухшажный ход	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
18	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
19	Подъем "елочкой" . Торможение "упором" (полуплугом)	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
20	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
21	Прохождение дистанции 1000 метров на результат	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
22	Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
23	Передача и приемы мяча после передвижения	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
24	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

25	Верхняя прямая подача	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на длинные дистанции	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
27	Челночный бег 4х10 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбол. Удар внутренней частью подъема	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
29	Ведение футбольного мяча по прямой	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
30	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
31	Обводка мячом ориентиров	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
32	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
33	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

34	Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1	1	0	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Возрождение. Олимпийских игр	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Техника бега на короткие дистанции	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
3	Основные показатели физической нагрузки. Бег на 60 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
4	Составление дневника физической культуры. Метание малого мяча на дальность с разбега.Бег на 500-девочки, 1000 - мальчики	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
5	Прыжки в длину с места	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
6	Челночный бег 4x10 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
7	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii

8	Остановка в два шага, вырывание мяча	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
9	Передача одной рукой от плеча. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
10	Броски мяча после ведения	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подъем переворот махом одной, толчком другой. Упражнения на гибкость, девочки «мост» из положения стоя, мальчики стойка на голове и руках	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
12	Опорный прыжок ноги в розь. Акробатические комбинации.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
13	Лазание по канату в три приема.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
14	Современные правила организации и проведения соревнований по перетягиванию каната	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
15	Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
16	Повторный инструктаж на рабочем месте. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii

17	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
18	Техника подъема на лыжах способами "лесенкой", "елочкой", "полуелочкой"	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
19	Техника торможения способом "упором" "полуплугом"	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
20	Техника поворота "упором"	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
21	Прохождение дистанции на лыжах до 2000 км	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
23	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
25	Учебная игра в волейбол	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii

26	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Гладкий равномерный бег	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
27	Бег на выносливость до 1500 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
29	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
30	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
31	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
32	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
34	Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1	1		fk12.ru>...fizicheskaya -kultura-5-7-klassy- vilenskii
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Истоки развития олимпизма в России	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 60 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3	Техника бега на средние дистанции. Бег на 300 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
4	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Сочетание способов передвижений. Передача мяча после отскока от пола	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
6	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
7	Ловля мяча после отскока от пола. Бросок после бега и ловли мяча	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

8	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове с опорой на руки. Лазание по канату в три приема	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
10	Комплекс акробатических комбинаций из 5-6 элементов. Стойка на лопатках «мост» из положения стоя	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
11	Опорные прыжки, (прыжки ноги врозь -девочки, прыжок согнув ноги - мальчики)	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
12	Правила судейства соревнований по перетягиванию каната. Теоретические основы технико-тактической подготовки	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
13	Самоконтроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития в перетягивании каната	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
14	Повторный инструктаж на рабочем месте. Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.Одновременный одношажный коньковый ход	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
16	Совершенствование одновременного одношажного конькового хода. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

17	Оценивание техники одновременного одношажного конькового хода	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
18	Поворот упором при спуске с пологого склона. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
19	Оценивание техники подъема и спуска с пологого склона. Техника конькового хода.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
21	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
22	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на длинные дистанции. Бег на 500 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
25	Прыжки в длину с места	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

26	Челночный бег 4х10 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
27	Бег на 1500 метров. Техника прыжка в длину с разбега	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбол. Удары по мячу серединой подъема	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
29	Остановка летящего мяча с серединой подъема. Жонглирование мяча	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
31	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра в футбол	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
32	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
34	Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	33	

7. Внести изменения в раздел «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по предмету «Физическая культура»

Физическая культура для учащихся 5-7 класс; Просвещение, 2019 год, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич.

[fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah](http://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah)