**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство среднего и общего образования Ростовской области**

**Дубовский районный отдел образования**

**МБОУ Дубовская СШ № 1**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4309387)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7-х классов

**с. Дубовское** **2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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.

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 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 – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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 и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка****.*Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики****.*Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика****.*Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений*.*

.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|  |  | Класс | | |
|  |  | V | VI | VII |
| 1 | Базовая часть | 55 | 56 | 56 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В **процессе** урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 | 10 | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 15 | 16 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 16 | 18 | 17 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 13 | 13 | 13 |
| 2 | Вариативная часть | 12 | 11 | 11 |
| 2.1 | Баскетбол | 12 | 11 | 11 |
|  | Итого | 66 | 68 | 68 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

выполнять 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;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | | | | | Элементы содержания | | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | | | Вил контроля | | | № | | | Дата проведения | | | | |
|  |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | |  | | | план | | | факт | |
| 1 | 2 | | | | | 3 | | | | 4 | | | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | |
| **Легкая атлетика (9 ч);** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (4 ч) | Вводный | | | | | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60.м). Встречные эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инст­руктаж по ТБ | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
|  | Совершенст­вования | | | | | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 и) | | | | | Текущий | | | Ком-плекс 1 | | |  | | | |  |
|  | Совершенст­вования | | | | | Высокий старт (20-40 м). Бег но дистанции (50-60м). Линейная эстафета: Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско­ростных качеств | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
|  | Учетный | | | | | Бег на результат (60 м). Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | М.: «5» - 9,5 с;  «4» - 9,8 с;  «3»- 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с;  «4»- 10,4 с;  «3»- 10,9 с. | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Метание малого мяча  (3 ч) | Комбиниро­ванный | | | | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
| Комбиниро­ванный | | | | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований но метанию | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
| Учетный | | | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | | | | | М.: «5» - 360 см;  «4» - 340 см;  «3» -320 см; д.: «5» - 340 см;  «4» - 320 см;  «3» -300 см | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
| Бег на сред­ние дистан-  ции (2 ч) | Комбиниро­ванный | | | | | Бег (1500 м). Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину | | | | Уметь: пробегать 1500 м | | | | | Без учета времени | | | Ком­плекс 1 | | |  | | | |  |
| Комбиниро­ванный | | | | |  | | | |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре-  одоление препятствий (7 ч) | | | | | Комбиниро­ванный | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Инст­руктаж по ТБ | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | ОРУ. Развитие выносливости | | | | |  | | |  | | |  | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие вы­носливости | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 1 | | |  | |  | |
| Учетный | | | | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Футбол»  Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Без учета времени | | | Ком­плекс 1 | | |  | |  | |
| **Гимнастика (16 ч);** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (5 ч) | | | | Разучивание нового мате­риала | | | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворогом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способно­стей. Инструктаж по ТБ | | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости | | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс­тафеты. Развитие силовых способностей | | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения  в висе | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
|  | | | | Учетный | | | | Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | | | | Оценка техники выполнения ви­сов. Подтягива­ния. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. | | | Ком­плекс 2 | | | | 1 | |  | | | |
| Опорный прыжок (5 ч) | | | | Разучивание нового мате­риала | | | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | | | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | | | | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Учетный | | | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | | | | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | | | | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Акробатика. (6 ч) | | | | Разучивание нового мате­риала | | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | | | | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | |  | |  | | | |
| Совершенст­вование | | | |  | |  | | | |
| Комплексный | | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах. | | | | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; | | | | Текущий | | | Ком­плекс 2 | | | |  | |  | | | |
| Комплексный | | | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | | |  | |  | | | |
| Учетный | | | |  | |  | | | |
| Спортивные игры (21 ч); 3 четверть-22часа. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (10 ч) | | | Прохождение нового мате­риала | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрошен­ным правилам. Техника безопасности на уроках. | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | |  | | |
| Комплексный | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрошенным правилам | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комплексный | | | | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | | |  | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | | | | Уметь: играть в волейбол по упрошенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комплексный | | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов (прием - передача - удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
|  | | | Совершенст­вования | | | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Играпо упрощенным правилам | | | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |
| Баскетбол (27 ч) | | | Изучение нового мате­риала | | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука­ми от головы. Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Развитие координационных способно­стей. Инструктаж по Т.Б. | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | |
| Комбиниро­ванный | | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом, Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей. Основы обу­чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой от­скока и изменени­ем направления | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Изучение нового  мате­риала | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х I).Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
|  | | | Комбиниро­ванный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1), Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Оценка техники броска мяча дву­мя руками от го­ловы с места с со­противлением | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Изучение нового мате­риала | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 хЗ). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1,3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Оценка техники передачи мяча в тройках со сме­ной места | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | | Оценка техники штрафного броска | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Комбиниро­ванный | | | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом (2 х 1, 3хI).Учебная игра. Разви­тие координационных способностей  Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | | | | Уметь: играть в баскетбол но упрощенным правилам | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 3 | | | |  | |  | | |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной  местности,  преодоление  препятствий  (7 ч) | | | Комбиниро­ванный | | | | | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Инструктаж по Т.Б. | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Футбол». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Учетный | | | | | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры  Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной  роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни | | | | | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | | | Без учета времени | | | Ком­плекс 4 | | | |  | |  | |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | | Комбиниро­ванный | | | | | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Разви­тие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Совершенст­вования | | | | | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Разви­тие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Учетный | | | | | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | | | | | М.:«5»-9,5 с; «4» - 9,8 с;  «3»- 10,2 с; д.; «5»- 9,8 с;  «4»- 10,4 с;  «3» - 10,9 с. | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (4 ч) | | Комбиниро­ванный | | | | | Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.  Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | | | Уметь: метать мяч на дальность с разбега  Уметь: метать мяч на дальность с разбега | | | | | Текущий | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | | | Оценка техники прыжка в длину | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | | | Оценка техники метания мяча с разбега | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |
| Комбиниро­ванный | | | | | Прыжок в длину с разбега Метание мяча (150 г) на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.  Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств | | | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега | | | | | Оценка техники прыжка в длину. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м;  «4» - 30 м;  «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м;  «4» - 24 м;  «3» - 20 м | | | Ком­плекс 4 | | |  | | |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**