

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа «Школа будущего»

238325, Калининградская область, Гурьевский район, п. Луговое ул. Центральная д.36

Рассмотрена и согласована
На заседании МО учителей _____
Протокол № _____
от « ____ » 08 2022г
Руководитель МО
_____ / Л.Л. Швандт /

Ведена в действие приказом
директора МБОУ СОШ
«Школа будущего».
_____/Голубицкий А.В./
приказ № _____ от _____ 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования на базовом уровне
для учащихся 7-х классов.
Нормативный срок реализации программы 1 год.

2022-2023 учебный год

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
7 класс – 68ч**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена: на основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской комплексной программы физического воспитания, для учащихся 1-11 классов. В.И. Ляха и А.А. Зданевича (образовательная программа - «Комплексная программа физического воспитания») с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и задачи формирования у семиклассников умения учиться

1. Цели и задачи изучения учебного предмета

Главная цель рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания 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. Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- Развитие двигательных способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепление здоровья;

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Решая **задачи** физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения **задач**, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко знать, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, уметь самостоятельно развивать физические качества, знать и **владеть** формированием навыков правильной осанки и **вырабатывать** у себя морально-волевые качества, культуру поведения, **воспитывать** в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны знать, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов **предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья**.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего ,всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных, действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости);
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ученик получит возможность в:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты 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 о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

УУД:

- Кроме того, к метапредметным результатам относятся универсальные способы деятельности, формируемые в том числе и в школьном курсе физической культуры и применяемые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях:
 - умения организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты;
 - умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
 - организация своей жизни в соответствии с общественно значимыми представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, ценностях бытия и культуры, социального взаимодействия;

- умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
- умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей, представлять себя, вести дискуссию,
- написать письмо, заявление и т. п.;
- умения ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 2 ч. в неделю как базовая часть и вариативная часть. Всего 68 ч.

Распределение обязательной части программы курса составляет 70%, а части формируемой участниками образовательных отношений 30% от общего объема программы курса в 7 классе.

Обязательная часть	47 часов	70%
. Часть, формируемая участниками образовательных отношений: Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» 21 час	21 часов	30%
Всего за учебный год	68 часов	100%

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, реализуется за счет внутрипредметного модуля « Многоборцы».

Знания о физической культуре

На уроках физической культуры в 7-х классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка). Углубляются знания по личной гигиене, влияние занятий физическими упражнениями на основные системы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств.

На уроках физической культуры учащиеся классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Характеристика видов спорта, История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье,

ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий.

Подготовка к занятиям физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение резервов организма помощью функциональных проб (длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг

: метать малый мяч с 3—6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице; выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в «полушпагат»., «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Спортивные игры. В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференциированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Легкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных способностей (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировка гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференциированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Примечание: в связи с тем, что спортивные

игры оказывают всестороннее влияние на развитие организма учащихся, они обязательно включаются в содержание каждого урока и проводятся по выбору учителя.

Проводятся промежуточная и итоговая аттестации в конце каждой четверти и учебного года в виде нормативов и мониторинга.

Инструментарий по отслеживанию результатов

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов.
В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2018г.

Тесты:

- по баскетболу, волейболу, гимнастике, лёгкой атлетике
 - бег 30м;60м;100м;200м;400м;500м;600м;800м;1000м;2000м;
 - челночный бег 3х10;
 - прыжок в длину с места; с разбега; в высоту, способом «Перешагивания»
 - 6-ти минутный бег м;
 - наклон вперёд из положения сидя;
 - подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);
 - подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.; за 30 сек (раз).
 - метание мяча, гранаты на дальность и на меткость.
 - прыжки через скакалку (кол-во раз в мин).
 - приседания (кол-во раз в мин.)
 - многоскоки 8 прыжков в метрах.
 - пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).

- Викторины. «Олимпийские игры» «История физкультуры и спорта»

- Основы знаний по ФК – компьютерное тестирование

- Знание основ

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура

Кл.	Физические способности	Контрольные упражнения	Показатели					
			Мальчики			Девочки		
7		Учащиеся						
		Оценка	5	4	3	5	4	3
7	Координационные	Челночный бег 4x9 м, сек.	9.8	10,3	10,7	10,1	10,5	11,3
7	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9.8	10,3	10,7	10,1	10,5	11,3
7	Скоростные	Бег 30 м, сек.	5.0	5.3	6.0	5.3	5.6	6.0
7		Бег 60 м, сек.	9.4	10.0	10.8	9.8	10.4	11.2
7		Бег 500 м, мин.				2.15	2.25	2.60
7	Выносливость	Бег 1000 м, сек.	4.10	4.30	5.00			
7		Бег 2000 м, мин.	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
7	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145

7		Плавание (без учёта времени)	50	25	12	25	20	12
7		Прыжок на скакалке, 20 сек. Раз	46	44	42	52	50	48
7	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
7		Подтягивание на низкой перекладине						
7		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Гибкость	Наклон вперёд, из положения стоя, сидя	11	7	4	16	13	9
7		Подъём туловища за 1 мин. из положения лёжа	45	40	32	38	33	25
8		Подача мяча волейболе через сетку (6 мячей) (кол-во под.)	6	5	3	5	3	2

№	Вид программного Материала	Кол-во часов (уроков)						
		Класс						
					7			
1	Базовая часть				47			
1.1	<i>Кроссовая подготовка</i>				<i>10</i>			
1.2	<i>Спортивные игры</i>				<i>14</i>			
	<i>Волейбол</i>				<i>4</i>			
	<i>Футбол</i>				<i>7</i>			
	<i>Баскетбол</i>				<i>7</i>			
1.3	<i>Гимнастика</i>				<i>10</i>			
1.4	<i>Лёгкая атлетика</i>				<i>10</i>			
1.5	<i>Элементы единоборств</i>				<i>3</i>			
2	Вариативная часть				21			
2.1	<i>Теория</i>	<i>B</i>	<i>pro</i>	<i>Ц</i>	<i>E</i>	<i>c</i>	<i>c</i>	<i>E</i>
2.2	<i>Строевая подготовка</i>		<i>y</i>	<i>P</i>	<i>O</i>	<i>κ</i>	<i>α</i>	
2.3	<i>Настольный теннис п/и</i>				<i>4</i>			
2.4	<i>Эстафета – военно-патриотическая</i>				<i>3</i>			
2.5	<i>Шахматы п/и</i>				<i>2</i>			
2.6	<i>Шашки п/и</i>				<i>2</i>			
2.7	<i>Подвижные игры</i>				<i>1</i>			
2.8	<i>Волейбол</i>				<i>9</i>			

3	Количество часов за год				68			
---	--------------------------------	--	--	--	-----------	--	--	--

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
Годовой тематический план график для 7 класса

Четверти		Первая		Вторая		Третья		Четвёртая	
Кол-во часов		18		15		19		16	
Месяцы		1.09-30.10 сентябрь октябрь		9.11-30.12 ноябрь декабрь		11.01-20.03 январь февраль		март апрель, май	
Номера уроков		1-8	9-18	19-24	25-33	34-40	41-52	53-60	61-68
Особенности погоды		Сухая осень Мокрая осень		Сухая зима Мокрая зима		Сухая весна Мокрая весна			
Программа	Час	8	10	6	9	9	10	8	8
Теория		В процессе уроков							
Строевая		В процессе уроков							
Л/атлетика	10	3	1					3	3
Гимнастика	10				1	5	4		
Баскетбол	7					3	4		
Волейбол	10			5	5				
Футбол	7	2	2						3
Н/теннис п/и	4		1					3	
Эл.един.	3				1	1	1		
Шахматы п/и	2			1	1				
Шашки п/и	2		1		1				
Кроссовая подготовка	10	3	3					2	2
Эст. в/п	3		2				1		
Всего	68								

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
(в процессе уроков)

Спортивные игры.

Баскетбол. Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

7кл

Спортивные игры

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника передвижений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: **мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сосок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Основные виды учебной деятельности

№ п/п	Содержание тем	Основные виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	
	История физической культуры	<p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
	Физическая культура (основные понятия)	<p>Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</p>
	Физическая культура человека	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p>
	Оценка эффективности занятий физической культурой	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой</p>
2.	Физическое совершенствование	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	

	Гимнастика с основами акробатики	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	Легкая атлетика	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения
	Кроссовая подготовка	Организовывать развитие общей выносливости средствами физической культуры, совершенствование навыков самостоятельных занятий. Описывать развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости
Спортивные игры		
	Баскетбол	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Волейбол	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.
	Футбол	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.
	Шашки Шахматы Настольный теннис П\и	Организовывать воспитание сильных черт личности как воля к победе, решительность, хладнокровие, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость и трудолюбие. Описывать развитие логического мышления, способности рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.
	Упражнения общеразвивающей направленности	Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности учащихся (тематика проектов)

В рамках урочной и внеурочной деятельности по курсу «Физическая культура» учащиеся пятых классов осуществляют работу над проектами.

Примерная тематика проектных работ:

1. В мире спортивных профессий.
2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
3. Волейбол – путь к успеху.
4. Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист).
5. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
6. Гимнастика. Акробатические комбинации.
7. Двигательная активность и закаливание организма.
8. Здоровый образ жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название предмета: «Физическая культура».

Для среднего общего образования на базовом уровне для учащихся 7 классов на 2022 – 2023 учебный год.

УМК:

Рабочая программа учебного предмета: «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. (Приказ №373 от 06.10.2009 года) На основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевича (образовательная программа «Комплексная программа физического воспитания») с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у семиклассников умения учиться.

Количество часов в год: 68 ч

Количество часов в неделю: 2 ч

I – четверть

Легкая атлетика– 4 часов; Футбол-4 часов; Кроссовая подготовка-6 часов;
Эстафета военно-патриотическая -2 час; Н/теннис– 1 час; Шашки- 1 час

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на тему	Практическая часть программы	Формы контроля
1	№1 Легкая атлетика/45мин/ Инструктаж по Т/Б Развитие скоростных способностей спринтерский бег. Стартовый разгон	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции

2	<p>№2</p> <p>Легкая атлетика/25мин/ Овладение техникой высокого старта.</p> <p>Футбол/20мин/ Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.</p>	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции и игру в п/игры
3	<p>№3</p> <p>Легкая атлетика/20мин/ Финальное усилие. Эстафетный бег</p> <p>Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости</p>	1	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
4	<p>№4</p> <p>Легкая атлетика/20мин/ Развитие скоростных способностей.</p> <p>Футбол/25мин/ Овладение техникой передвижений, остановок, стоек.</p>	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции и игру в п/игры
5	<p>№5</p> <p>Легкая атлетика/25мин/ Развитие скоростной выносливости</p> <p>Кроссовая подготовка/20мин/ Развитие выносливости.</p>	1	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость). Корректировка техники игры в футбол.
6	<p>№6</p> <p>Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»</p> <p>Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости.</p> <p>Футбол/25мин/ освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	1	1	Корректировка техники игры в футбол.
7	<p>№7</p> <p>Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»</p> <p>Футбол/20мин/ освоение ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>Эстафета в/п/25мин/ Преодоление препятствий</p>	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции и игру в п/игры
8	<p>№8</p> <p>Легкая атлетика/25мин/ Развитие скоростно-силовых способностей в метании.</p>	1	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Корректировка техники игры в футбол.

	Развитие силовых и координационных способностей в прыжках в длину. Кроссовая подготовка/20мин/ Развитие выносливости			
9	№9 Легкая атлетика/20мин/ Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости	1	1	Корректировка техники игры в футбол
10	№10 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Кроссовая подготовка/20мин/ Развитие выносливости Эстафета в/п/25мин/ Преодоление препятствий	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции и игру в п/игры
11	№11 Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости Эстафета в/п/20мин/ Преодоление препятствий	1	1	Уметь демонстрировать финальное усилие Корректировка техники игры в футбол.
12	№12 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Кроссовая подготовка/20мин/ Развитие выносливости Футбол/25мин/ Овладение техникой ударов по воротам	1	1	Уметь демонстрировать финальное усилие Корректировка техники игры в футбол.
13	№13 Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости Футбол/20мин/ Освоение техники ведения мяча	1	1	Уметь демонстрировать игру в п/игры
14	№14 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Эстафета в/п/20мин/ Преодоление препятствий Футбол/25мин/ Освоение техники ведения мяча.	1	1	Уметь демонстрировать развитие скоростных способностей в спринтерском беге.

15	№15 Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости Футбол/20мин/ Освоение техники ведения мяча	1	1	Уметь демонстрировать технику в целом.
16	№16 Кроссовая подготовка/45мин/ Развитие выносливости Модуль «Игры народов мира»	1	1	Уметь демонстрировать игру в п/игры
17	№17 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Настольный теннис /45мин/ СУ. Основы знаний по Т.Б. Освоение строевых упр. Модуль «Игры народов мира»	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений
18	№18 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Шашки /45мин/ овладение техникой игры Модуль «Игры народов мира»	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов игры

2-ая четверть

Раздел II

Волейбол-10 часов; Элементы единоборства-1 часа; Шашки- 1часа; Шахматы- 2часа
Гимнастика-1 час

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол- во часов на тему	Практи ческая часть програ ммы	Формы контроля
19	№1 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Шашки/45мин/ овладение техникой игры Модуль «Игры народов мира»	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов игры
20	№2 Шахматы/45мин/ овладение техникой игры Модуль «Игры народов мира»	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов игры
21	№3 Шахматы /45мин/ овладение техникой игры Модуль «Игры народов мира»	1	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов игры

22	№4 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Эл. единоборств/45мин/ Развитие координационных способностей Модуль «Игры народов мира»	1	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
23	№5 Волейбол/45мин/ Овладение техникой. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	1	Корректировка техники ведения мяча.
24	№6 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Волейбол/45мин/ Стойки и передвижения, повороты, остановки. Овладение техникой.	1	1	Корректировка техники ведения мяча.
25	№7 Волейбол/45мин/ Прием мяча. Освоение техники.	1	1	Дозировка индивидуальная
26	№8 Волейбол/45мин/ Прием мяча. Освоение техники.	1	1	Корректировка во время тов.встреч.
27	№9 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Волейбол/45мин/ Прием и передача мяча. Освоение техники.	1	1	Т/б по гимнастике. Перестроение из колонн
28	№10 Волейбол/45мин/ Прием и передача мяча. Освоение техники.	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
29	№11 Волейбол/45мин/ Прием и передача мяча. Освоение техники.	1	1	Корректировка во время тов.встреч.
30	№12 Волейбол/45мин/ Подача мяча. Освоение техники	1	1	Т/б по гимнастике. Перестроение из колонн
31	№13 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Волейбол/45мин/	1	1	Т/б по гимнастике. Перестроение из колонн

	Подача мяча. Освоение техники.			
32	№14 Волейбол/45мин/ Нападающий удар. Освоение техники	1	1	Корректировка во время тов.встреч.
33	№15 Гимнастика/45мин/ Развитие координационных способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упр.

3- я четверть РАЗДЕЛ III. Гимнастика-9 часов; Баскетбол-7 часов; Эл.единоборств-2 часа; Эстафета в/патриотическая- 1час				
№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на тему	Практическая часть программы	Формы контроля
34	№1 Гимнастика/45мин/ Развитие координационных способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упр
35	№2 Гимнастика/45мин/ Развитие координационных способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений.
36	№3 Гимнастика/25мин/ Развитие координационных способностей Эл. Единоборств/20мин/ Развитие силовых способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упр.
37	№4 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Гимнастика/20мин/ Развитие скоростно-силовых способностей Развитие силовой способности Эл. Единоборств/25мин/ Развитие силовых способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений.

38	№5 Гимнастика/25мин/ Развитие скоростно-силовых способностей Эл. единоборств/20мин/ Развитие силовой способности	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
39	№6 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Гимнастика/20мин/ Развитие скоростно-силовых способностей Эл. единоборств/25мин/ Развитие силовой способности	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
40	№7 Гимнастика /45мин/ Акробатические упражнения	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
41	№8 Эстафета в/патриотическая/45мин/ Модуль «Игры народов мира»	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
42	№9 Баскетбол/45мин/ T,B на занятиях Стойки и передвижения, повороты, остановки ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
43	№10 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Баскетбол/45мин/ Ловля и передача мяча. Освоение техники.	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений. уметь играть в подвижные игры
44	№11 Баскетбол/45мин/ Ведение мяча. Освоение техники.	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений. уметь играть в подвижные игры
45	№12 Баскетбол/45мин/ Бросок мяча Бросок мяча в движении. Освоение техники.	1	1	Дозировка индивидуальная уметь играть в подвижные игры
46	№13 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Баскетбол/45мин/	1	1	Корректировка во время тов.встреч.

	Позиционное нападение Тактика свободного нападения			
47	№14 Баскетбол/45мин/ Нападение быстрым прорывом	1	1	Корректировка во время тов.встреч.
48	№15 Баскетбол/45мин/ Игровые задания Развитие кондиционных и координационных способностей	1	1	Дозировка индивидуальная уметь играть в подвижные игры
49	№16 Гимнастика/45мин/ Развитие силовых способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
50	№17 Гимнастика/45мин/ Развитие силовых способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
51	№18 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Гимнастика/45мин/ Развитие координационных способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
52	№19 Гимнастика/45мин/ Развитие координационных способностей	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений

4-ая четверть

РАЗДЕЛ IV

Легкая атлетика– 6 часов; Футбол-3 часа; Н\теннис-3 часа; Кроссовая подготовка-4 часов;

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на тему	Практическая часть программы	Формы контроля
53	№1 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Кроссовая подготовка /20мин/ Овладение техникой длительного бега. Преодоление препятствий Н/теннис /25мин/	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений

	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх			
54	<p>№2</p> <p>Кроссовая подготовка /25мин/ Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Н/теннис /20мин/</p> <p>ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх</p>	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений и игры в н/теннис
55	<p>№3</p> <p>Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»</p> <p>Кроссовая подготовка/20мин/ Овладение техникой длительного бега.</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Н/теннис/25мин/</p> <p>ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх</p>	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
56	<p>№4</p> <p>Кроссовая подготовка /25мин/ Развитие выносливости.</p> <p>Н/теннис/20мин/</p> <p>ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх</p>	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
57	<p>№5</p> <p>Легкая атлетика/20мин/ Развитие выносливости.</p> <p>Н/теннис/25мин/</p> <p>ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх</p>	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
58	<p>№6</p> <p>Легкая атлетика/25мин/ Переменный бег</p> <p>Н/теннис/20мин/</p> <p>ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх</p>	1	1	Корректировка техники выполнения упражнений
59	<p>№7</p> <p>Легкая атлетика/20мин/ Корректировка техники бега</p> <p>Футбол/25мин/</p> <p>Освоение тактики игры</p>	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции
60	№8	1	1	Уметь демонстрировать

	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Кроссовая подготовка/25мин/ Развитие выносливости. Футбол/20мин/ Освоение тактики игры			бег на длинные дистанции
61	№9 Легкая атлетика/25мин/ Развитие силовой выносливости Кроссовая подготовка/20мин/	1	1	Уметь демонстрировать бег на длинные дистанции
62	№10 Легкая атлетика/20мин/ Развитие силовой выносливости Кроссовая подготовка/25мин/	1	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
63	№11 Легкая атлетика/20мин/ Гладкий бег Футбол/25мин/ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	1	Тестирование бега на 1000 метров.
64	№12 Легкая атлетика/45мин/ Развитие скоростных способностей в спринтерском беге. Стартовый разгон	1	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
65	№13 Внутрипредметный модуль «Игры народов мира» Кроссовая подготовка /20мин/ Футбол/25мин/ Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	1	Уметь работать в коллективе.
66	№14 Легкая атлетика/45мин/ Развитие скоростных способностей в спринтерском беге. Развитие скоростно-силовых способностей в метании тен. мяча.	1	1	Уметь демонстрировать физические кондиции
67	№15 Легкая атлетика/25мин/ Высокий старт Развитие скоростно-силовых способностей в метании тен. мяча	1	1	Уметь демонстрировать физические кондиции скоростную выносливость и коллективную игру

	Футбол /20мин/ Освоение тактики игры			
68	<p>№16</p> <p>Легкая атлетика/25мин/ Высокий старт Развитие скоростно-силовых способностей в прыжках в длину, с места и с 3.4. 5-ти шагов.</p> <p>Футбол/20мин/ Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	1	1	Уметь демонстрировать физические кондиции скоростную выносливость и коллективную игру