

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Поповская средняя общеобразовательная школа**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура (ФГОС)
Класс 7 класс
Уровень Базовый, основного общего образования
Учитель Семирунный Виталий Алексеевич
Количество часов 68 за год; по 2 ч. в неделю
Учебный год 2022/2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

Рабочая программа разработана на основе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленного в Федеральном государственном стандарте основного общего образования приказ от 17 декабря 2010 г. № 1897(редакция 31.12.2015)
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» редакция от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- примерной программы основного общего образования протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2030г.;
- приказа Минобрнауки РФ "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" от 09.03.2004 N 1312 (ред. от 01.02.2012)
- авторской программы «Физической культуры» В. И. Ляха. И соответствует структуре учебников для 5-7 классов под редакцией М.Я. Виленского (М.:Просвещение, 2016).
- учебного плана МБОУ Поповская СОШ на 2022-2023 учебный год;
- календарного учебного графика МБОУ Поповская СОШ на 2022-2023 учебный год;
- положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ Поповская СОШ;
- устава образовательного учреждения МБОУ Поповская СОШ

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, **целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) 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 укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформулированные цель и задачи базируются на требования «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического

процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой, плавание заменяется спортивными играми). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетбол, волейбол).

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценка успеваемости по физической культуре в 5 — 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальной программе в соответствии со степенью их заболевания и состояния здоровья.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и основам психической саморегуляции.

2. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» в соответствии с Федеральным базисным планом в 7 классе отводится 2 ч. в неделю – 70ч в год.

В соответствии с учебным планом графиком МБОУ Поповской СОШ и расписанием занятий на 2022-2023 учебный год, а также с выпадением занятий на государственные праздничные дни 4.11. Программа выполнена путем уплотнения программного материала (на раздел кроссовая подготовка 9ч. вместо 10 и раздел спортивные игры 23 вместо 24) за 68 часов.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и

вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения физической культуры ученик

получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленностью;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

получит возможность узнать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;

научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

научится демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (с)	6,0	6,2
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку (с)	11,0	11,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	7
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	14	13
К выносливости	Кроссовый бег на 1500 м (мин, с)	8.00	8.30
К координации	«Челночный» бег 3x10 м (с)	9,3	10,0

Уровень физической подготовленности.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,0 и выше	5,9-5,4	5,0 и ниже	6,2 и выше	6,1-5,8	5,2 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,3 и выше	9,2-8,8	8,2 и ниже	10,0 и выше	9,9-9,3	8,6 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	140-165	180 и выше	135 и ниже	135-150	170 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	950 и менее	1100-1200	1350 и выше	750 и менее	900-1050	1150 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	5 и ниже	6-8	10 и выше	6 и ниже	7-9	13 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	3	4-5	7 и выше	---	---	---
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз	---	---	---	7 и ниже	8-10	14 и выше

Учебные нормативы по физической культуре.

К Л А С С	О Ц Е Н К А	Прыжки в длину с места, см		Поднимание туловища, раз за 30 сек.		Подтягивание, раз		Прыжки через скакалку, раз за 1 мин.		Челночный бег, сек. 3x10м, 5x10м		Бег 30 м, сек.		Бег 60м, 100м, сек.		Бег 1500м, 2000м, 3000м, мин, сек.		Прыжки в длину с разбега, см		Прыжки в высоту с разбега, см		Метание мяча (150гр.), м	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
		7	«5»	180	170	22	20	7	14	105	120	8,2	8,6	5,0	5,2	9,4	9,8	7.00	7.30	380	350	110	100
	«4»	165	150	19	16	5	9	95	110	8,8	9,3	5,4	5,8	10,2	10,4	7.30	8.00	350	300	105	95	32	21
	«3»	140	135	14	13	3	7	90	105	9,3	10,0	6,0	6,2	11,0	11,2	8.00	8.30	290	240	100	90	28	17

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Кроссовая подготовка	9

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.

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 физкультпауз (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 бревне (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.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам.

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.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5. ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема	кол-во часов	дата проведения
I раздел				
1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	9	01.09.2022-30.09.2022 15.05.2023-30.05.2023
		Прыжки в высоту.	5	12.09.2022-12.10.2022 27.04.2023-15.05.2023
		Прыжки в длину.	6	19.09.2022-21.10.2022 27.04.2023-15.05.2023
		Бег по пересеченной местности. Метание.	9	26.09.2022-28.10.2022 3.04.2023-21.04.2023
Итого по разделу			29	
II раздел				
2	Гимнастика	Акробатика.	13	07.11.2022-05.12.2022
		Опорный прыжок.	3	5.12.2022-30.12.2022
Итого по разделу			16	
III раздел				
3	Спортивные игры	Волейбол	11	19.12.2022-20.01.2023
		Баскетбол	7	23.01.2023-13.03.2023
		Гандбол	5	10.10.2022-14.11.2022 13.03.2023-10.04.2023
Итого по разделу			23	
Итого			68	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
Ичетверть(17ч).**

№ п/п	Дата	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д\з
	факт.					
Легкая атлетика (12 ч.)						
1	2.09	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике на спортивных площадках. Низкий старт (20м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения(СБУ). Спортигры.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий.	Комп. №1.
2	7.09	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции.	Низкий старт. Бег по дистанции (до50м). Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10м). СБУ. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Бег 30 м.	Комп. №1.
3	9.09	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег (3x10 м). СБУ. Спортигры	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий.	Комп. №1.
4	14.09	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег (3x10 м). СБУ. Спортигры	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Прыжки в длину с места.	Комп. №1.
5	16.09	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	СБУ. Совершенствование техники старта. Челночный бег (3x10 м). О.:Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств посредством с/и футбол	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий.	Комп. №1.
6	21.09	Прыжки в высоту.	Бег 60 м. Повторение техники прыжки в высоту. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Развитие быстроты и ловкости посредством п/и «Знамя».	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту с разбега.	Бег 60 м.	Комп. №1.
7	23.09	Прыжки в высоту.	Совершенствование стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Спортигры	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту с разбега.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	Комп. №1.
8	28.09	Бег с максимальной скоростью. Эстафетный бег.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Спортигры	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту с разбега.	Текущий.	Комп. №1.
9	30.09	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	О.: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Эстафетный бег. Футбол.	Уметь прыгать в высоту с разбега, в длину с разбега.	Текущий.	Комп. №1.
10	5.10	Прыжки в длину. Правила соревнований по прыжкам.	Совершенствование элементов техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. Эстафетный бег. Футбол. Правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега. Спортигры	Уметь прыгать в высоту с разбега, в длину с разбега.	Текущий.	Комп. №1.
11	7.10	Прыжки в длину. Эстафетный бег.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств посредством игры футбол Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	Комп. №1.
12	12.10	Эстафетный бег.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки. Спортигры	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту с разбега.	Текущий.	Комп. №1.

Кроссовая подготовка 5

13	14.10	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Обучение технике метания мяча. Футбол. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), метать мяч.	Текущий.	Комп. №2.
14	19.10	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе (11 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Повторение техники метания мяча. Футбол	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), метать мяч.	Текущий.	Комп. №2.
15	21.10	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Закрепление техники метания мяча. Развитие двигательных качеств с помощью эстафет.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), метать мяч.	Текущий.	Комп. №2.
16	26.10	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Бег в равномерном темпе (13 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Совершенствование техники метания мяча. Развитие двигательных качеств посредством игры в футбол.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), метать мяч.	Метание мяча 150 гр. на дальность.	Комп. №2.
17	28.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег 1500 м. Преодоление препятствий. Развитие двигательных качеств посредством эстафет. Футбол	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Бег 1500 м.	Комп. №2.

II четверть(16ч).

№ п/п	факт.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Дз
Гимнастика (16ч.)						
1	9.11	Акробатика, строевые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общефизическая подготовка. Круговая тренировка по станциям. Эстафеты.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий.	Комп. №4.
2	11.11	Акробатика, строевые упражнения.	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка по станциям. Повторение техники слитного выполнения кувырков вперед и назад. Повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий.	Комп. №4.
3	16.11	Акробатика, строевые упражнения.	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м.) и моста из положения стоя без помощи (д.). Эстафеты со скакалками. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Прыжки через скакалку на количество раз за 1 мин.	Комп. №4.
4	18.11	Акробатика, строевые упражнения.	Строевые упражнения. Закрепление техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м.) и моста из положения стоя без помощи (д.). Эстафеты с мячами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Поднимание туловища из положения лежа на количество раз за 30 с.	Комп. №4.
5	23.11	Акробатика, строевые упражнения.	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м.) и моста из положения стоя без помощи (д.). Развитие физических качеств с помощью специальных упражнений.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий.	Комп. №4.
6	25.11	Акробатика, строевые упражнения.	Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м.) и моста из положения стоя без помощи (д.). Обучение технике выполнения стойки на голове и руках согнувшись (м.) и кувырку назад в сед полушпагат (д.). Развитие физических качеств с помощью специальных упражнений.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий.	Комп. №4.
7	30.11	Акробатика, строевые упражнения.	Строевые упражнения. Закрепление техники выполнения стойки на голове и руках согнувшись (м.) и кувырка назад в сед полушпагат (д.). Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м.) и моста из положения стоя без помощи (д.).	Комп. №4.
8	02.12	Акробатика, строевые упражнения.	Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках согнувшись (м.) и кувырка назад в сед полушпагат (д.). Развитие физических качеств с помощью специальных упражнений. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий.	Комп. №4.
9	07.12	Акробатика, строевые	Строевые упражнения. Обучение технике выполнения акробатической	Уметь выполнять строевые	Оценка техники	Комп.

		упражнения.	комбинации из изученных элементов. Эстафеты с использованием системы подвесных обручей. Развитие силовых способностей.	приемы, акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	выполнения стойки на голове и руках согнувшись (м.) и кувырка назад в седлу (д.).	№4.
10	09.12	Акробатика, лазание.	Закрепление техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Развитие силовых способностей.	Уметь акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Текущий.	Комп. №4.
11	14.12	Акробатика, лазание.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с использованием системы подвесных обручей. Развитие силовых способностей.	Уметь акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазание по канату в два приема.	Текущий.	Комп. №4.
12	16.12	Акробатика, лазание.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с использованием системы подвесных обручей. Развитие силовых способностей.	Уметь акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазание по канату в два приема.	Текущий.	Комп. №4.
13	21.12	Акробатика, лазание.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации из изученных элементов. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с использованием системы подвесных обручей. Развитие силовых способностей.	Уметь акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазание по канату в два приема.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Комп. №4.
14	23.12	Опорный прыжок, лазание.	Обучение технике опорного прыжка способом «согнув ноги» через козла в длину (м.), «ноги врозь» через козла в ширину (д.), высота 105-110 см. по канату в два приема. Развитие двигательных качеств с помощью подвижных игр с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по канату в два приема.	Текущий	Комп. №4.
15	28.12	Опорный прыжок, лазание.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Лазание по шесту в три приема. Развитие двигательных качеств с помощью подвижных игр с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по шесту в три приема.	Текущий.	Комп. №4.
16	30.12	Опорный прыжок, лазание.	Развитие физических качеств с помощью специальных упражнений. Лазание по шесту в три приема. Развитие двигательных качеств с помощью подвижных игр с элементами спортивных игр.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание по шесту в три приема.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Комп. №4.

III четверть(19ч).

№ п/п	факт.	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д\з
Спортивные игры (19ч.)						
1	13.01	Волейбол. Стойки и перемещения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности во время занятий спортивными играми.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №5.
2	18.01	Волейбол. Передача мяча сверху. Подачи	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №5.
3	20.01	Волейбол. Передачи в парах. Подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №5.
4	25.01	Волейбол. Подачи. Прием снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комп. №5.
5	27.01	Волейбол. Прием снизу двумя.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №5.
6	01.02	Волейбол. Прием снизу двумя.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.		Комп. №5.
7	03.02	Волейбол. Передачи снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №5.
8	08.02	Волейбол. Работа в парах	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 упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	Комп. №5.
9	10.02	Волейбол. Нападающий удар	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. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №5.
10	15.02	Волейбол. Нападающий удар.	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	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий.	Комп. №5.

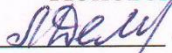
			партнером. Игра по упрощенным правилам.	приемы.		
11	17.02	Волейбол. Комбинации игры в парах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	Комп. №5.
12	23.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	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 (2x1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №3.
13	01.03	Баскетбол. Сочетание приемов. Ведение	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 (2x1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий..	Комп. №3.
14	03.03	Баскетбол. Сочетание приемов. Ведение	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 (2x1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Комп. №3.
15	10.03	Баскетбол. Передачи мяча	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 (2x1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №3.
16	15.03	Баскетбол Штрафной бросок.	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 (2x2, 3x3). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №3.
17	17.03	Баскетбол Штрафной бросок.	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 (2x2, 3x3). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	Комп. №3.
18	22.03	Баскетбол Игровые задания	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 (2x1, 3x1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий	Комп. №3.
19	24.03	Баскетбол Игровые задания	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 (2x1, 3x1). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Поднимание туловища из положения лежа на количество раз за 30 с.	Комп. №3.

IV четверть (17ч).

№ л/п	Дата провед	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д/з
Спортивные игры (5 ч.)						
1	5.04	Гандбол. Сочетание приемов передвижений	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Ведение. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №3.
2	7.04	Гандбол. Передача мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Ведение. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №3.
3	12.04	Гандбол. Штрафной бросок	Перемещение игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Оценка техники штрафного броска.	Комп. №3.
4	14.04	Гандбол. Бросок мяча в движении	Перемещение игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий.	Комп. №3.
5	19.04	Гандбол. Бросок мяча в движении	Перемещение игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	Уметь играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	Комп. №3.
Кроссовая подготовка (4ч.)						
6	21.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. П/и «Русская лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Челночный бег 3х10 м.	Комп. №2.
7	26.04	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (16 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Прыжки в длину с места.	Комп. №2.
8	28.04	Бег по пересеченной местности, метание мяча.	Бег 1500 м без учета времени. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Повторение техники метания мяча. Футбол. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий.	Комп. №2.
9	3.05	Бег по пересеченной местности. Метание мяча.	Бег 1500 м без учета времени. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Совершенствование техники метания мяча. П/и «Русская лапта».	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), метать мяч.	Бег 1500 м.	Комп. №2.
Легкая атлетика (8 ч.)						
10	05.05	Спринтерский бег, метание мяча.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники метания мяча. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м), метать мяч.	Текущий.	Комп. №1.

11	10.05	Спринтерский бег, метание мяча.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафета. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3x10 м). Футбол. Эстафетный бег.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м), метать мяч.	Метание мяча 150 гр. на дальность.	Комп. №1.
12	12.05	Спринтерский бег, прыжки в высоту.	Высокий старт (20-40 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.. Эстафетный бег. Повторение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Футбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м), прыгать в высоту с разбега.	Бег 60 м.	Комп. №1.
13	17.05	Прыжки в высоту.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Футбол.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м), прыгать в высоту с разбега.	Текущий.	Комп. №1.
14	19.05	Прыжки в высоту.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» (переход планки, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат	Комп. №1.
15	24.05	Прыжки в длину.	Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	Уметь прыгать в высоту с разбега, прыгать в длину с разбега.	Текущий.	Комп. №1.
16	26.05	Прыжки в длину.	Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	Уметь прыгать в высоту с разбега, прыгать в длину с разбега.	Текущий.	Комп. №1.
17	31.05	Прыжки в длину.	Специальные беговые упражнения. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	Уметь прыгать в высоту с разбега, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину.	Комп. №1.

РАССМОТРЕНО
на методическом Совете
31 августа 2022 г.
Протокол № 1 заседания М С
от 31 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора МБОУ
Поповской СОШ
 Л.Н. Демченко
31 августа 2022 г.