Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Красносулинская школа-интернат спортивного профиля»

Рассмотрено и принято «УТВЕРЖДАЮ»

на заседании педагогического совета директор ГБОУ РО «Красносулинская

Протокол № \_\_\_ школа-интернат спортивного профиля»

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Деревянченко.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Учитель Аниканова Нина Валерьевна.

Класс 7.

Количество часов в неделю 3.

Общее количество часов по плану 105.

Количество часов согласно календарному учебному графику, расписанию уроков и с учётом праздничных дней 100 часов.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре для 5-7 классов М.Я. Виленского.

Учебник «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М.Я. Виленский . Москва. «Прсвеещение»2019.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год.

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 105 часов.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр 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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Развитие туризма в России и на Дону.

**Физическая культура (основные понятия)**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

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: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью 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, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.  
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.  
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.  
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

***Организующие команды и приёмы.***

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол:*

*Специальная подготовка:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

*-* броски в кольцо;

- действия нападающего против нескольких защитников;

*Волейбол.*

*Специальная подготовка:*

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

***-*** прием мяча после подачи;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

*Футбол.*

*Специальная подготовка:*

- *передача мяча;*

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой;

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

*-* игра головой;

- использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

**Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

**Гимнастика с основами акробатики:**

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе,**

**Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Футбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.*

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;

- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;

- формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;

- формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом;

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

- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;

- владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;

- умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

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

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

**Выпускник научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

• способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.  
***Выпускник получит возможность научиться:***

*• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр* *и роль Пьера де Кубертена в становлении современного* *Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,* *принёсших славу российскому спорту;*

*• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Выпускник научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных* *занятий физическими упражнениями разной функциональной* *направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок* *и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную* *направленность;*

*• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

*• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков* *и бега, плавания;*

*• осуществлять судейство по командным (игровым) видам спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел программы** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | | **Элементы содержания** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10-11  12  13  14  15  16  17-18  19  20  21-23  24  25-26  27-28  29  30-32  33-35  36-37  38-39  40  41  42  43-45  46-47  48  49  50  51-52  53  54-56  57-58  59  60-62  63-65  66-68  69-71  72-74  75-77  78-80  81-83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96-99  100 | **Легкая атлетика (11 ч)**  **Кроссовая подготовка**  **(9 ч)**  **Спортивные игры (27 ч)**  **Гимнастика (18 ч)**  **Спортивные игры (18 ч)**  **Кроссовая подготовка**  **(9 ч)** | Спринтерский бег, эстафетный бег  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча  Бег на средние дистанции  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий  Баскетбол  Висы. Строевые упражнения  Опорный прыжок  Акробатика. Лазание  Волейбол  Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий  Прыжок в высоту. Метание малого мяча | | 5  4  2  9  27  6  6  6  18  9  4  1 | Высокий старт ***(20-40 м).***Стартовый разгон. Бег по дистанции ***(50-60 м).***Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | | 02.09. |  |
| Высокий старт ***(20-40 м).***Бег по дистанции ***(50-60 м).***Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | | 06.09. |  |
| Низкий старт ***(20-40 м).***Бег по дистанции ***(50-60 м).***Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. | | 07.09. |  |
| Высокий старт ***(20-40 м).***Бег по дистанции ***(50-60 м).***Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. | | 09.09. |  |
| Бег на результат ***(60 м).***Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | 13.09. |  |
| Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**.**Правила соревнований по прыжкам в длину. | | 14.09. |  |
| Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча ***(150 г)***с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | | 16.09. |  |
| Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ***(150 г)***с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 20.09. |  |
| Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 21.09. |  |
| Бег ***(1500 м).***Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | | 27.09  28.09. |  |
| Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | | 30.09. |  |
| Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра «Лапта».ОРУ.  Развитие выносливости.  Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | | 04.10.  05.10. |  |
| Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра «Лапта».ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | | 07.10. |  |
| Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | | 11.10. |  |
| Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием . Спортивная игра «Лапта».ОРУ. Развитие выносливости. | | 12.10.  14.10. |  |
| Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».ОРУ. Развитие выносливости. | | 18.10. |  |
| Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». | | 19.10. |  |
| Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Т/б на уроках спортивных игр.  Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие **координационных**способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии **памяти,**внимания и мышления.  Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ***(2****х****1).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ***(2****х****1).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ***(2****х****1).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(2 х2, 3 х 3).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(2 х], 3 х****1).*Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ***(2 х2, 3 х2).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания ***(2 х***2, ***3 х2).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ***(2 к2, 3 х 3).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  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 ***(3***х1, ***3x2).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом ***(2x1,3 х 1).***Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гантелями *(5-6* ***упражнений).***Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение  комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей с использованием спортивных тренажоров.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  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.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.  Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).*  Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.  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.  Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.  Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.  Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.  Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.  Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.  Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.  Высокий старт ***(20-40м).***Бег по дистанции ***(50-60м).***Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  Высокий старт ***(20-40 м).***Бег по дистанции ***(50-60 м).***Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  Высокий старт ***(20-40м).***Бег по дистанции ***(50-60м).***Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3****х****10).***Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  Высокий старт ***(20-40м).***Бег по дистанции ***(50-60 м).***Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  Бег на результат ***(60 м).***Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.  Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)***на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.  Бег (3000 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | | 21.10.  25.10.  26.10.  28.10.  09.11.  11.11.  15.11.  16.11.  18.11.  22.11.  23.11.  25.11.  29.11.  30.11.  02.12.  06.12.  07.12.  09.12.  13.12.  14.12.  16.12.  20.12.  21.12.  23.12.  27.02.  28.12.  30.12.  13.01.  17.01.  18.01.  20.01.  24.01.  25.01.  27.01.  31.01.  01.02.  03.02.  07.02.  08.02.  10.02.  14.02.  15.02.  17.02.  21.02.  22.02.  28.02.  01.03.  03.03.  07.03.  10.03.  14.03.  15.03.  17.03.  21.03.  22.03.  24.03.  04.04.  05.04.  07.04.  11.04.  12.04.  14.04.  18.04.  19.04.  21.04.  25.04.  26.04.  28.04.  02.05.  03.05.  05.05.  10.05.  12.05.  16.05.  17.05.  23.05.  24.05.  26.05.  30.05.  31.05. |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Учебник «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. – М.Я. Виленский. Москва. «Просвещение» 2019

**Электронные цифровые ресурсы**

<http://fizkultura-na5.ru/>

http://www.fizkulturavshkole.ru/

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кичкина Н.В.  Подпись   2022 года |