

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образованием МО «Муниципальный округ Игринского
района Удмуртской Республики»
МБОУ Лозинская ООШ

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ШМО гуманитарного
цикла

Педагогический Совет

Директор



Бобылева А.П.

Эскина И.Р.

Сабурова Л.С.

Протокол № 1 от «30»
августа 2023г.

Протокол № 9 от «30» августа
3023г.

приказ № 45.од от 31 августа
2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса

село Лоза 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями

1. Федерального закона № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФООП основного общего образования Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Учебным планом МБОУ Лозинская ООШ .
6. Перечнем учебников, утвержденного МБОУ Лозинская ООШ

Основная цель курса:

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часов в год, 3 часа в неделю (34 учебные недели)

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты

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

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:
- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:
 - выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
 - и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
- У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:
 - составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
 - составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
 - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
 - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
 - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

№	Содержание программного материала	Кол-во часов	Практич. часть (кол-во л.р., пр.р., экскурсий)	Форма контроля предметных результатов
1.	Лёгкая атлетика	23		
2.	Баскетбол	32		
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7		
4.	Лыжная подготовка	24		
5.	Волейбол	16		
Всего: 102 часа.				

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Дата	№ п/п	Тема урока	Виды учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (12)			
	1	ИОТ№ Повторение старта	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.
	2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
	3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
	4	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Встречные эстафеты.
	5	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Встречные эстафеты.
	6	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
	7	Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.
	8	Бег 60м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.
	9.	Метание Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный ОРУ с мячами. Бег на месте с высоким подниманием бедра, много скоки.. Работа с набивными мячами. Метание мяча. Русская лапта.
	10	Метание мяча.	ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание мяча на дальность. Русская лапта.
	11	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.
	12	бег 1000. прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Разбить класс на 2 подгруппы: бег 1000; прыжок в длину с разбега.
Спортивные игры. Волейбол (16)			
	13	Техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола.	Комплекс с набивными мячами. Перемещения различными способами. Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».
	14	Передача мяча в парах через сетку.	Перемещения по сигналу. Работа на скакалке. Передачи в парах, в тройках. Прием мяча снизу. Прием после перемещения и остановки. Игра «Мяч в воздухе».
	15	Прием мяча.	Ору с в/б мячами. Перемещения по сигналу. Передача в парах через сетку; передача в треугольнике (2м.). Прием: снизу у

			стены (с ударом о стену), после перемещения и остановки.
	16	Подача мяча.	Перемещения: смена способа перемещения по определенному сигналу, имитация передачи и приема мяча. Передача: см.14. Прием :у сетки, мяч набрасывают через сетку. подача: бросок набивного мяча снизу одной рукой в стену, в парах.
	17	Подача мяча.	Перемещения: смена способа перемещения по определенному сигналу, имитация передачи и приема мяча. Передача: см.14. Прием :у сетки, мяч набрасывают через сетку. подача: бросок набивного мяча снизу одной рукой в стену, в парах.
	18	Нижняя прямая подача.	ОРУ в движении. Перемещения. Передачи в треугольниках, в зонах 6-3-4, из зоны и мяч направляется через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».
	19	Нижняя прямая подача.	ОРУ в движении. Перемещения. Передачи в треугольниках, в зонах 6-3-4, из зоны и мяч направляется через сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе».
	20	Передача мяча в зонах.	Передача и прием: в зонах 6-3-4 по обе стороны сетки, на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	21	Передача мяча в зонах.	Передача и прием: в зонах 6-3-4 по обе стороны сетки, на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.
	22	Подача меча	Перемещение: ускорение и другие задания во время передвижения различными способами. Передача и прием: см.20 21. подача: через сетку расстояние 34 м. Волейбол по упрощенным правилам.
	23	Подача меча	Перемещение: ускорение и другие задания во время передвижения различными способами. Передача и прием: см.20 21. подача: через сетку расстояние 34 м. Волейбол по упрощенным правилам
	24	Челночный бег	ОРУ со скакалкой. Перемещение и бег из различных И.П. Нижняя прямая подача через сетку (расстояние 5-6 метров), прием подачи (снизу 2 руками) и первая передача в зону 3, из зоны 3 передача в зону 4 и от туда – через сетку. Челночный бег 4 по 9 м
	25	Челночный бег	ОРУ со скакалкой. Перемещение и бег из различных И.П. Нижняя прямая подача через сетку (расстояние 5-6 метров), прием подачи (снизу 2 руками) и первая передача в зону 3, из зоны 3 передача в зону 4 и от туда – через сетку. Челночный бег 4 по 9 м
	26	Подачи мяча .Работа с волейбольным мячом	Нижняя верхняя передача над собой, в стенку. Учебная игра.
	27	Подачи мяча .Работа с волейбольным мячом	Нижняя верхняя передача над собой, в стенку. Учебная игра.
	28	Работа в парах	Верхняя и нижняя передача в парах. Учебная игра.
Баскетбол (21)			
	29	Стойки и передвижения, повороты,	упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после

		остановки. Инструктаж по баскетболу.	остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
	30	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
	31	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.
	32	Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.
	33	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей рукой. Учебная игра.
	34	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей рукой. Учебная игра.
	35	Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей рукой. Учебная игра.
	36	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра
	37	Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра
	38	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра
	39	Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.

			Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра
	40	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
	41	Позиционное нападение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
	42	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
	43	Тактика свободного нападения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
	44	Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра
	45	Нападение быстрым прорывом	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра
	46	Игровые задания	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра
	47	Игровые задания	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра
	48	Учебная игра.	Учебная игра.
	49	Учебная игра.	Учебная игра.
Лыжная подготовка.(24)			
	50	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. попеременный двушажный ход.	учить отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Прожать учить переходу из высокой стойки в низкую.
	51	одновременный двушажный ход	Ознакомить с отталкиванием ногой в одновременном двушажном ходе.
	52	переход из высокой стойки в низкую	учить переходу из высокой стойки в низкую
	53	Одновременный одношажный ход.	Ознакомиться согласованностью движений рук и ног в Продолжать учить торможение «плугом» и ознакомиться с

			поворотом «плугом».
	54	Подъем скользящим шагом.	Ознакомить с подъемом скользящим шагом. Продолжать учить
	55	Торможение плугом.	Продолжать учить торможение «плугом» и ознакомиться с поворотом «плугом».
	56	Одновременный одношажный ход.	Ознакомить с постановкой палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.
	57	Подъем скользящим шагом.	Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом.
	58	Переход из торможения в поворот.	Учить переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.
	59	Коньковый ход.	Ознакомиться согласованностью движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе на лыжне под уклон.
	60	Коньковый ход.	Совершенствование движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе на лыжне под уклон.
	61	Переход из низкой стойки в высокую.	Учить переходу из низкой стойки в высокую. Учить развороту туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу противоположную повороту.
	62	Коньковый ход.	Учить согласованности движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе..
	63	Подъем скользящим шагом.	Оценить технику выполнения подъема скользящим шагом
	64	Коньковый ход.	Учить удерживанию лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу противоположную повороту.
	65	Одновременный одношажный ход.	Учить наклон туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. контрольные нормативы.
	66	Поворот плугом.	Оценить технику выполнения поворота «плугом».
	67	Передвижение изученными ходами	Ознакомить с трассой соревнований, на которой будут приниматься
	68	Одновременный одношажный ход.	Оценить технику выполнения одновременного одношажного хода.
	69	Коньковый ход.	Продолжать учить согласованности движений рук и ног в одновременном двушажном коньковом ходе.
	70	Дистанция 2 км.	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.
	71	Коньковый ход.	Оценить технику выполнения одновременного двушажного конькового хода на площадке, имеющей уклон 2-3 градуса.
	72	Коньковый ход.	Совершенствовать коньковый ход.
	73	Прохождение дистанции 3 км	Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км.

Гимнастика с элементами акробатики.(7)

	74	Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями. Фронтальный опрос
	75	Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

	76	Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
	77	Упражнения в висе, равновесии.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Продолжить обучение акробатическим упражнениям. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
	78	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
	79	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
	80	Акробатическая связка.	ОРУ в движении. Акробатическая связка. Ритмическая гимнастика.
Спортивные игры. Баскетбол.(11)			
	81	Техника безопасности и правила поведения на уроках спортивных и подвижных игр. ИОТ№	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с элементами б/б.
	82	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.
	83	Позиционное нападение.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в б/б. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.
	84	Быстрый прорыв.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.
	85	Передача мяча в движении.	ОРУ в движении. Работа со скакалкой. Передача мяча в движении в парах с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв. Учебная игра.
	86	Передача мяча со сменой мест.	ОРУ в движении. СУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.
	87	Бросок мяча с сопротивлением	ОРУ в движении. СУ. Передача мяча из различных И.П. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.
	88	Прыжки на скакалке за 1 мин	ОРУ в движении. Прыжки на скакалке за 1 мин. Учебная игра.
	89	Штрафной бросок.	ОРУ. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
	90	Быстрый прорыв.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападение быстрым прорывом 2*1, 3*1. Учебная игра.

	91	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	ОРУ. Различный бег .Ведение мяча. Быстрый прорыв. Изучение борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
Легкая атлетика (11)			
	92	Техника безопасности и правила поведения на уроках л/а. игра Русская лапта	ОРУ. Строевые упр. Различный бег. Прыжки в высоту способом перешагивания с 5-7 шагов разбега. Игра Русская лапта правела игры.
	93	Приемы самоконтроля. Русская лапта	Ору в движении. СУ. Спец. беговые упр. Перестроения. Прыжок в высоту. Эстафеты с набивными мячами.
	94	Прыжки в высоту. Русская лапта	ОРУ в движении. Спец .бег. упр. Прыжок в высоту на результат. Кроссовая подготовка.
	95	Приемы самоконтроля. Русская лапта	Ору в движении. СУ. Спец. беговые упр. Перестроения. Прыжок в высоту. Эстафеты с набивными мячами.
	96	Прыжки в высоту. Русская лапта	ОРУ в движении. Спец .бег. упр. Прыжок в высоту на результат. Кроссовая подготовка.
	97	Бег 60 м. Русская лапта	ОРУ со скакалкой. Работа в тройках с длинной скакалкой. Бег 60м. Подвижные игры.
	98	Метание мяча. Русская лапта.	ОРУ. Работа в парах с мячом. Кроссовая подготовка. Зачет по метанию мяча.
	99	Тесты. Русская лапта.	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Подтягивание.
	100	Бег 400м. Русская лапта	Специальные беговые упражнения, многоскоки. Бег 400м. Подвижная игра.
	101	Прыжки в длину с разбега. Русская лапта	ОРУ. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. Круговые эстафеты.
	102	Бег 1500м.Русская лапта .	Самостоятельная разминка. Кросс. Игра.Уметьбегать в равномерном темпе

Описание учебно- методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
Матвеев А.П., Физическая культура. 7-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2011 г.	Д
Матвеев А.П., Физическая культура. 7-9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений (А.П.Матвеев – Москва: Просвещение, 2011 г.).	Д
Рабочая программа по физической культуре	Д
Канат для лазанья	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	
Скакалка детская	К
Мат гимнастический	П

Обруч алюминиевые	П
Рулетка измерительная	Д
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
Льжи детские (с креплениями и палками)	П
Щит баскетбольный тренировочный	П
Сетка для переноски и хранения мячей	Д
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект