

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Александровская школа"
Красногвардейского района
Республики Крым
(МБОУ " Александровская школа")

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и спортивно-технологического цикла Протокол от « 30 » 08 20 22 г № 04 Руководитель А.Т.Манин	И школьного учителей и спортивно-технологического цикла	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от « 31 » 08 2022 г. № 309 Директор И.Г. Супрун
---	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
7 класс
(ФГОС)
Срок реализации:
2022/2023 учебный год

Составлена
учителем
физической культуры
Маниным А.Т.

Александровка, 2022г.

02-08

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».....	3
3. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.-----	12

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 7 класса МБОУ «Александровская школа». Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (далее – обновленный ФГОС ООО);
6. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
7. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.
8. Методические рекомендации об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2022/2023 учебном году.
9. Основной учебник: Матвеев А.П. «Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2017г.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

Рабочая программа по предмету составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Александровская школа», календарного плана воспитательной работы на 2022/2023 учебный год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники 7 класса должны:

Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.
- укреплять здоровье, способствовать улучшению осанки, профилактике плоскостопия; содействовать гармоническому физическому развитию.
- способствовать выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать мотивацию учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развивать этические чувства, доброжелательность, и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание других людей;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показате-

лями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Познавательные УУД:

-владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владеть знаниями по организации и проведению занятий физической культурой, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;

-выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;

- осознать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.

-объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.

-уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

Регулятивные УУД:

-уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-уметь принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владеть умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

-уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

-уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь адекватно воспринимать указания учителя;

-оценивать правильность выполнения основных технических действий;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;

-прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

-повышать уровень общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

-уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-планирование и оценка своей деятельности на уроке, анализ.

Коммуникативные УУД:

-владеть умением осуществлять поиски 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;

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;

-прививать стойкий интерес к занятиям физической культурой, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей;

-поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность; участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

-владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;

-участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

-уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-развивать творчество, инициативу в двигательных действиях; прививать интерес к здоровому образу жизни; способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

-способствовать повышению общего функционального состояния организма;

-формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других, продуктивно взаимодействовать с учителем;

- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей.

Предметные УУД:

-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.

-выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-уметь правильно выполнять технические и тактические действия в спортивных играх, гимнастике, легкой атлетике;

-развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;

-моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

-взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

-уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Личностные УУД:

-научить ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;

-формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью;

-помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-создавать положительный эмоциональный настрой к взаимодействию учителя и обучающегося ;

- создать условия для понимания обучающимися задач урока;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенствовании;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Предметные результаты.

Обучающиеся 7 класса получают возможность научиться:

- владеть знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности и правилами проведения закаливающих процедур;
- выполнять контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владеть 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;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий;
- 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.
- 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;
- соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики, футбола, кроссовой подготовки, баскетбола, волейбола, принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе;
- выполнять самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

-выполнять контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-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.

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающиеся 7 класса научатся:

-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, гармоничны 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;

-творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни;

-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.
- 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;
- уметь правильно дышать во время бега, правильно распределять свои силы по дистанции;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - соблюдать технику безопасности во время игры.
 - участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
 - соблюдать нормы поведения в коллективе, помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Теоретические знания о физической культуре:

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
- Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
- Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу.
- Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.
- Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
- Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).
- Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

-Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.

-Правила техники безопасности на уроках физической культуры.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

-Самоконтроль и контроль над физическим состоянием до, во время и после урока физической культуры;

-Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Одним из результатов реализации рабочей программы воспитания станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе. Рабочая программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика-21ч.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу). Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг),

Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; челночный бег 3х10м. эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки;

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений. Спортивные игры.

Подвижные игры, эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний..

Кроссовая подготовка-11 ч.

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Как правильно дышать и распределять свои силы во время бега на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу). Специальные упражнения для бега, чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости. Кросс 500м; 1000м. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Гимнастика с элементами акробатики-21 ч.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей:

Мальчики: кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; **Девочки:** кувырок назад в полушагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с насока 2 темповых кувырка вперед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекал в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные игры и эстафеты.

Висы и упоры: Мальчики: упражнения подъем: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.. **Девочки:** упражнения на разновысоких брусьях: махом

одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений.

Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Лазание по канату в 3 приема, в 2 приема.

Опорный прыжок: **Мальчики:** прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.

Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Прыжки через скакалку за 20сек, подтягивание в висе(м) в висе лежа(д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола(м), скамейки(д), приседания на одной ноге с помощью, прыжки из полуприседа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа за 1 мин.

Баскетбол-21ч.

Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры стритбола, баскетбола. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу. Ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой фишек., с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Штрафные броски. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; Стритбол, игра по упрощенным правилам в баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3; Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

Футбол-14ч.

Техника безопасности на уроках футбола. Правила игры футбола, мини-футбола. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте, в движении, в парах, в кругу. Ускорения и рывки с мячом; Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность;

Удары по мячу головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча и обводка фишек. Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;

отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой.

Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передаче, ведению и удару по воротам; Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); Мини-футбол. Учебная игра.

Волейбол-14ч.

Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры волейбола. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, в парах, в кругу). Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру).

Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.), двусторонняя игра по упрощенным правилам.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№ п/п	Разделы программы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	День солидарности в борьбе с терроризмом. День памяти жертв фашизма. Куликовская битва. День космонавтики. Гагаринский урок «Космос-это мы».	21ч
2	Кроссовая подготовка	День памяти войсковой казачьей славы. День бабушек и дедушек в России. Начало операции по освобождению Крыма от немецко-фашистских захватчиков.	11ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	80 лет со Дня проведения военного парада на Красной площади в 1941 году. День Неизвестного Солдата. Единый урок «Права человека». Всемирный день ребёнка. День матери в России. День героев Отечества.	21ч
4	Баскетбол	125 лет со дня рождения Константина Константиновича Рокоссовского (1896-1968), военачальника. День полного освобождения Ленинграда.	21ч
5	Футбол	Неделя безопасности дорожного движения. Всероссийский открытый урок ОБЖ (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации). День Победы советского народа ВОВ 1941-1945 годов. День государственного флага Российской Федерации	14ч
6	Волейбол	Окончание Сталинградской битвы. День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Международный день родного языка. День защитника Отечества. Масленичная неделя. День воссоединения Крыма и России.	14ч
7	Всего		102ч

