Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  естественного-научного цикла  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Рязанова Л.Е.. \_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.№1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

**2022 – 2023 уч. год**

Уровень общего образования: основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 68

Учитель: Фомин Андрей Александрович

Программа разработана на основе: авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (М.: Просвещение, 2021)

х. Майорский, ул. Магистральная,20

**Раздел «Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования приказ Минестерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897. (в ред. Приказов Минобрнауки РФ [от 29.12.2014 №1644](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=246032#l45), [от 31.12.2015 №1577](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=267184#l0), Минпросвещения РФ [от 11.12.2020 №712](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=379742#l0)).

-Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254).

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Рабочая программа ориентирована на использование учебника:В.И.Лях « Физическая культура »– Москва. Просвещение, 2021г.. Учебник для общеобразовательных учреждений рекомендован Министерством образования и науки РФ.

В рамках ФГОС основного общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе в отводится 70 часов обязательной части. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 70 часов. (в результате объединения 55 час «Бег по пересеченной местности» и 54 час «Бег по пересеченной местности» ,56 час «Бег по пересеченной местности» и57 час «Бег по пересеченной местности» ) .

Фактически- 68 часов.

**Цели и задачи**

**- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;**

**- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;**

**- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;**

**- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;**

**- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;**

**- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;**

**- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей**

**Планируемые результаты**

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

**2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;**

**3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;**

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

**5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);**

**Личностные универсальные действия**

* овладеет основами здорового образа жизни;
* научится вести диалог на основе равноправных отношений;
* овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья
* научится ответственно относиться к учению;
* научится планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
* овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

**Метапредметные результаты.**

**Регулятивные универсальные действия**

* планировать пути достижения целей;
* овладеет основами самоконтроля;
* научится организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

**Познавательные универсальные действия**

* овладеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
* овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

**Коммуникативные универсальные действия**

* работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения и делать выбор;
* аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
* вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Предметные результаты.**

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Раздел «Содержание учебного предмета физическая культура»**

(7 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|  |  | Класс | | |
|  |  | VII | | |
| 1 | Базовая часть |  |  | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 13 | | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 26 | | 24 |
| 2 | Вариативная часть |  | |  |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 | | 9 |
| 2.1 | Баскетбол | 7 | | 7 |
|  | Итого | 70 | | 68 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 7класс**

**2022- 2023 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №По плану | №  Фак | Дата | Тип урока | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля | | Д/з |
| **Спринтер­ский бег, эстафетный бег (8 ч)** | **1** | **1** | **01.09** | Изучение нового мате­риала | Высокий старт **(до 10-15 м),** бег с ускорением **(30-40 м).** Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта 60 м,) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **2** | **2** | **02.09** | Совершенст­вования | Высокий старт **(до 10-15 м),** бег с ускорением **(40-50 м),** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений  на здоровье | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **3** | **3** | **08.09** | Совершенст­вования | Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений  на здоровье | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **4** | **4** | **09.09** | Совершенст­вования | Высокий старт **(до 10-15 м),** бег по дистан­ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **5** | **5** | **15.09** | Совершенст­вования | Высокий старт **(до 10-15 м),** бег с ускорением **(50-60 м),** финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эста­фетной палочки | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **6** | **6** | **16.09** | Совершенст­вования | Передача эста­фетной палочки | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (30 м) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **7** | **7** | **22.09** | Совершенст­вования | финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с высокого старта (60 м) | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **8** | **8** | **23.09** | Учетный | Бег на результат **(60 м).** Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта 60 м) | | Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»-10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с. | | Ком­плекс 1 | |
| **Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча**  **(8 ч)** | **9** | **9** | **29.09** | Изучение нового мате­риала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонталь­ную цель **(1 х 1) с** 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **10** | **10** | **30.09** | Совершенст­вования | Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **11** | **11** | **06.10** | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель **(1 х 1) с** 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **12** | **12** | **07.10** | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель **(1 х 1) с** 5-6 м. | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **13** | **13** | **13.10** | Комбиниро­ванный | ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **14** | **14** | **14.10** | Совершенст­вования | Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **15** | **15** | **20.10** | Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель **(1 х 1) с** 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **16** | **16** | **21.10** | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель **(1 х 1)** с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **17** | **17** | **27.10** | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | | Текущий | | Ком­плекс 1 | |
| **Висы. Строе­вые упражне­ния (3 ч)** | **18** | **18** | **28.10** | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | | Текущий | | Комплекс 2 | |
| **19** | **19** | **10.11** | Закрепление нового материала | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **20** | **20** | **11.11** | Комбиниро­ванный | вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **21** | **21** | **17.11** | Комбиниро­ванный | Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.) | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения**  **(6 ч)** | **22** | **22** | **18.11** | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **23** | **23** | **24.11** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **24** | **24** | **25.11** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **25** | **25** | **01.12** | Комплексный | ОРУ с гимнастиче­скими палками. Прыжок ноги врозь. Под­вижная игра «Кто обгонит?». Развитие сило­вых способностей | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **26** | **26** | **02.12** | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **Акробатика**  **(6ч)** | **27** | **27** | **08.12** | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **28** | **28** | **09.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **29** | **29** | **15.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **30** | **30** | **16.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **31** | **31** | **22.12** | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **32** | **32** | **23.12** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Текущий | | Ком­плекс 2 | |
| **Волейбол**  **(13ч)** | **33** | **33** | **12.01** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **34** | **34** | **13.01** | Комплексный | При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **35** | **35** | **19.01** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **36** | **36** | **20.01** | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **37** | **37** | **26.01** | Комплексный | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **38** | **38** | **27.01** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **39** | **39** | **02.02** | Комплексный | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **40** | **40** | **03.02** | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **41** | **41** | **09.02** | Комплексный | Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **42** | **42** | **10.02** | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **43** | **43** | **16.02** | Комплексный | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **44** | **44** | **17.02** | Комплексный | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **45** | **45** | **02.03** | Комплексный | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **Баскетбол**  **(7 ч)** | **46** | **46** | **03.03** | Изучение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных способностей. Правила игры в баскетбол | | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **47** | **47** | 09.03 | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру­ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **48** | **48** | **10.03** | Комбиниро­ванный | Равномерный бег **(12 мин).** ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости  Стойки и передвижения игрока. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |
| **49** | **49** | **16.03** | Комбиниро­ванный | Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи,броска. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин | | Текущий | | Ком­плекс 4 | |
| **50** | **50** | **17.03** | Комбиниро­ванный | Развитие ко­ординационных способностей. Правила игры в баскетбол  Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. | | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **51** | **51** | **30.03** | Комбиниро­ванный | Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. | | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |
| **52** | **52** | **31.03** | Комбиниро­ванный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в дви­жении. Сочетание приемов ведения, переда­чи, броска. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в баскетбол по уп­рощенным правилам; выполнять технические приемы | | Текущий | | Ком­плекс 3 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий**  **(9 ч)** | **53** | **53** | **06.04** | Комбиниро­ванный | Бег **(15 мин).** Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **54** | **54** | **07.04** | Совершенст­вования | Бег **(17 мин).** Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **55** |
| **56** | **55** | **13.04** | Совершенст­вования | Бег **(18 мин).** Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **57** |
| **58** | **56** | **14.04** | Совершенст­вования | Бег **(18 мин).** Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **59** | **57** | **20.04** | Совершенст­вования | Бег **(19 мин).** Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ-Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **60** | **58** | **21.04** | Совершенст­вования | Бег **(20 мин).** Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо­сти. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **61** | **59** | **27.04** | Учетный | Бег **(2000 м).** Развитие выносливости. Спортивные игры | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **Спринтер­ский бег,**  **эс­тафетный бег (5 ч)** | **62** | **60** | **28.04** | Комбиниро­ванный | Высокий старт **(20-40 м).** Бег по дистанции **(50-60 м).** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег **(3 х 10).** Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **63** | **61** | **04.05** | Совершенст­вования | Высокий старт **(20-40м).** Бег по дистанции **(50-60м).** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег **(3x10).**Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **64** | **62** | **05.05** | Совершенст­вования | Высокий старт **(20-40м).** Бег по дистанции **(50-60м).** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег **(3 х 10).** Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **65** | **63** | **11.05** | Совершенст­вования | Высокий старт **(20-40м).** Бег по дистанции **(50-60 м).** Финиширование. Эстафеты. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **66** | **64** | **12.05** | Совершенст­вования | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег **(3 х 10).** Разви­тие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч)** | **67** | **65** | **18.05** | Комбиниро­ванный | 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. | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **68** | **66** | **19.05** |  |
| **69** | **67** | **25.05** | Комбиниро­ванный | 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. | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |
| **70** | **68** | **26.05** | Комбиниро­ванный | 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. | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

5Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
3. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
4. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
5. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
6. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура (базовый уровень) 10-11 Просвещение 2019г
2. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2019.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: «Просвещение», 1997.
4. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие – М.: «Академия», 2003.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Астрель», 2003.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2003. -176 с.
7. А.И. Жилкин и др. Лёгкая атлетика: Учебное пособие/ М.: «Академия», 2003.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2004.
10. Гимнастика. Учебник / М.Л.Журавин и др. – М.: «Академия», 2001.
11. П.К.Петров. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник – М.: «Вла-дос», 2003.
12. И.М.Бутин. Лыжный спорт: Учебник. – М.: «Владос-Пресс», 2003.
13. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
14. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
15. ФеренцМезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
16. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб.пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
17. Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации. 9класс. – Спб.: Тригон, 2008.
18. Александрова Г.В. Физкультура. Экспресс-курс подготовки к итоговой аттестации. 11 класс. – Спб.: Тригон, 2008.
19. 650 гимнастических упражнений. Учебное пособие. / под ред. А.К.Гринкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
20. Нестандартные уроки физкультуры. 7 класс. Сост. Никифорова Н.Ю. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
21. Нестандартные уроки физкультуры. 10-11 классы. / сост. С.Е.Голомидова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005.
22. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
23. Программа «Фитнесс в школе – Калланетик». (Система статических и растягивающих упражнений).

**Материально-техническое обеспечение**

**Спортивное оборудование:**

***гимнастика с основами акробатики:***

козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, бревно напольное, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

***легкая атлетика:***

секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гранаты;

Стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка(10 м),

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.