**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Приморского края‌‌**

**‌****Администрация Михайловского муниципального района‌**​

**МБОУ СОШ с. Первомайское Михайловского муниципального района**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании педагогического совета МБОУ СОШ с.Первомайское  Протокол № 1 от  29.08.2024 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кондрашева И.А. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Павлюк Е.Б.  Приказ №93 от  30. 08.2024 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5793108)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 классов

​**с. Первомайское‌** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

‌

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). ‌

​

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​

**7 КЛАСС**

***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, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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 "Кроссовая подготовка"

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовки. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий.

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.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и кроссовой подготовки, технических действий спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

​**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 «наступание» 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;

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);

​ **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 16 |  |  |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 12 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 14 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 64 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Домашнее задание** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  |  |  |  |
| 3 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |  |
| 5 | Инструктаж по охране труда. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. | 1 |  |  |  |  |  |
| 6 | Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |
| 7 | Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |  |
| 8 | Низкий старт(30-40м). Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |
| 9 | Бег на результат (30,60м), специальные беговые упражнения. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Подвижная игра " Снайпер" | 1 |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивания», подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |  |  |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |  |  |  |  |
| 13 | Учёт техники прыжка в высоту. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 |  |  |  |  |  |
| 14 | Инструктаж по охране труда. Бег (16 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 15 | Бег (17 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 16 | Бег (17 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 17 | Бег (18 мин) по пересечённой местности. Пре-одоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 18 | Бег по пересечённой местности (2км). Спортивная игра "Волейбол" | 1 |  |  |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по охране труда. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |  |  |  |  |  |
| 20 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене(д). | 1 |  |  |  |  |  |
| 21 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене(д). | 1 |  |  |  |  |  |
| 22 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене(д). | 1 |  |  |  |  |  |
| 23 | Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приёма. | 1 |  |  |  |  |  |
| 24 | Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приёма. | 1 |  |  |  |  |  |
| 25 | Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приёма. | 1 |  |  |  |  |  |
| 26 | Выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приёма. | 1 |  |  |  |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, переворотах (мальчики).Комбинация на гимнастическом бревне(девочки) | 1 |  |  |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, переворотах (мальчики).Комбинация на гимнастическом бревне(девочки) | 1 |  |  |  |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, переворотах (мальчики).Комбинация на гимнастическом бревне(девочки) | 1 |  |  |  |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. Комбинация на низкой гимнастической перекладине в висах, упорах, переворотах (мальчики).Комбинация на гимнастическом бревне(девочки) | 1 |  |  |  |  |  |
| 31 | Инструктаж по охране труда. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 |  |  |  |  |  |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 34 | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 35 | Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 36 | Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 37 | Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 38 | Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 39 | Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 40 | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий  удар после передачи. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |  |
| 41 | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 42 | Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 43 | Инструктаж по охране труда. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 44 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 45 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 46 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. | 1 |  |  |  |  |  |
| 47 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 48 | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |  |
| 49 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с со-противлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 50 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 51 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 52 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4\*4. | 1 |  |  |  |  |  |
| 53 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4\*4. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 54 | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4\*4. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 55 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |  |
| 56 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |  |
| 57 | Инструктаж по охране труда. Бег (17 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 58 | Бег (18 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 59 | Бег (18 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 60 | Бег (20 мин) по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта». | 1 |  |  |  |  |  |
| 61 | Бег на 2000 м на результат. Специальные беговые упражнения. Игра "Лапта" | 1 |  |  |  |  |  |
| 62 | Инструктаж по охране труда.. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | 1 |  |  |  |  |  |
| 63 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Спортивная игра "Мини-футбол". | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: Мини-футбол". | 1 |  |  |  |  |  |
| 65 | Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: "Мини-футбол". | 1 |  |  |  |  |  |
| 66 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |
| 67 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: "Мини-футбол". | 1 |  |  |  |  |  |
| 68 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: "Мини-футбол". | 1 |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Комплекс учебников. Лях В.И.Физическая культура. 5-9 классы. М.Просвещение,2020

Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Ковалько В.И. Универсальное издание. М-Вако, 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌resh.edu.ru  
 scholl-collection.edu.ru  
 prosv.ru

​