

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2016 года);
2. приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных(допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждения, реализующих программу общего образования и имеющих аккредитацию. На основе авторской программе по физической культуре Лях В.И.
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Пестречинская СОШ№2»
5. учебного плана МБОУ «Пестречинская СОШ №2» на 2022-2023 учебный год;
6. положение о рабочей программе МБОУ « Пестречинская СОШ №2».
7. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные 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;

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;

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;

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);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры*: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия)*: Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека:* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики

Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*

*Организующие команды и приемы* (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика (16 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев.*

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

*Опорные прыжки:* Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук

**Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:* бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

*Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».*

*Метание малого мяча:* метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летящей) мишени.

**Лыжная подготовка (16 часов)**

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полу-елочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

**Баскетбол (18 часов)**

Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с оббеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

**Волейбол (18 часов)**

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

**Футбол (9 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

**Плавание (3 часа)**

В связи с отсутствием плавательного бассейна проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Подготовка сдачи норм ГТО.

**Нормативы ГТО (10 часов)**

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс (**3 ч. в неделю, всего 105 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **Характеризовать:** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. **Определять:** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. **Обосновывать** положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организм**а. Регулировать** физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| 2 | Гимнастика  с элементами акробатики и борьбы Корэш  Нормативы ГТО | 16  (4) | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** стойки и правила поведения на ковре, технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП (физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 3 | Легкая атлетика  Нормативы ГТО | 20  (4) | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 4 | Лыжная подготовка  Нормативы ГТО | 18  (2) | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |
| 5 | Баскетбол | 18 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха. |
| 6 | Волейбол | 18 | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 7 | Футбол | 9 | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. |
| 8 | Плавание | 3 | Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием |
| 9 | Нормативы  ГТО | 10 | Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |
|  | Итого | 105 |  |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  **по плану** | | **Дата проведения**  **по факту** | | **Примечание** |
| **7а** | **7б** | **7а** | **7б** |  |
| **I четверть** | | | | | | | |
| 1 | **Инструктаж по охране труда и технике безопасности.**  Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 2/1 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег. Высокий старт (15-30 м). Эстафетный бег с передачей палочки (этапы до 50 м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 3/2 | **Легкая атлетика.**  Бег на скорость (60м). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 4/3 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег на результат (500м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 5/4 | **Легкая атлетика.**  Бег на средние дистанции (800м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 6/5 | **Легкая атлетика.**  Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 7/6 | **Легкая атлетика.**  Бег до 1500м или 2000м с высокого старта. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 8/7 | **Легкая атлетика.**  Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 9/8 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 10/9 | **Легкая атлетика.**  Прыжки через скакалку на результат. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 11/10 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину с места толчком двух ног. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 12/11 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сочетание разбега с толчком и полётом. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 13/12 | **Легкая атлетика.**  Прыжки в длину на результат (3 попытки). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 14/1 | **Инструктаж ТБ. Футбол, мини-футбол.** Правила игры. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 15/2 | **Мини-футбол.**  Технические приемы. Позиционное нападение. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 16/3 | **Мини-футбол.**  Сочетание приемов. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 17/4 | **Мини-футбол.**  Удары по мячу с места, после передачи. Игра вратаря. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 18/1 | **Инструктаж ТБ. Баскетбол.**  Правила игры. Повороты с мячом. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 19/2 | **Баскетбол.**  Технические приемы. Ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 20/3 | **Баскетбол.**  Ведение мяча со средней высотой отскока. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 21/4 | **Баскетбол.**  Броски мяча со средней дистанции. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 22/5 | **Баскетбол.**  Повороты с мячом. Остановка прыжком. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 23/6 | **Баскетбол.**  Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 24/7 | **Баскетбол.**  Варианты ведения и сопротивления. Специальные упражнения баскетболиста.  Комплекс гимнастики для глаз. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 25/8 | **Баскетбол.**  Сочетание технических приемов в баскетболе. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 26/9 | **Баскетбол.**  Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 27/10 | **Баскетбол.**  Игровые задания (2х3, 3х4). Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| **II четверть** | | | | | | | |
| 28/11 | **Инструктаж по ТБ. Баскетбол.**  Сочетание передвижений и остановок игрока. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 29/12 | **Баскетбол.**  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 30/13 | **Баскетбол.**  Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 31/14 | **Баскетбол.**  Бросок со средней дистанции. ОРУ с баскетбольным мячом. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 32/15 | **Баскетбол.**  Технические приемы. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 33/16 | **Баскетбол.**  Нападение через «заслон». Учебная игра. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 34/17 | **Баскетбол.**  ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 35/18 | **Баскетбол.**  Тактические действия. Быстрый прорыв 2\*1, 3\*2. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 36/1 | **Инструктаж ТБ. Гимнастика, акробатика.** Строевые упражнения. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 37/2 | **Гимнастика.**  Висы и упоры. Подтягивание. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 38/3 | **Гимнастика.**  Гимнастические упражнения в висах и упорах*.*  Комплексы упражнений для формирования телосложения.Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 39/4 | **Гимнастика.**  Прикладное значение гимнастики. Повороты и передвижения. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 40/5 | **Гимнастика.**  Стойки и соскоки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 41/6 | **Гимнастика.**  Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 42/7 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 43/8 | **Гимнастика.**  Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 44/9 | **Гимнастика.**  Комплекс гимнастических упражнений. Танцевальные движения. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 45/10 | **Гимнастика.**  Лазанье по канату. Тестирование нормативов ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 46/11 | **Гимнастика.**  Акробатические упражнения и комбинации.  Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Стойки и захваты в борьбе «Кореш». Страховка при падении. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 47/12 | **Гимнастика.**  Стойки и захваты в борьбе «Кореш». Страховка при падении. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 48/13 | **Гимнастика.**  Лазанье по канату. Комплекс акробатических элементов. Стойки и захваты в борьбе «Кореш». Страховка при падении. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 49/14 | **Гимнастика.**  Комплекс гимнастических упражнений на развитие гибкости. Тестирование нормативов ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| **III четверть** | | | | | | | |
| 50 | **Инструктаж ТБ по лыжной подготовке.**  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физическоговоспитаний. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 51/1 | **Лыжная подготовка.**  Скользящий шаг. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 52/2 | **Лыжная подготовка.**  Коньковый ход без палок. |  | январь | январь |  |  |  |
| 53/3 | **Лыжная подготовка.**  Попеременный двухшажный ход. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 54/4 | **Лыжная подготовка.**  ОРУ на лыжах. Разновидности лыжных ходов. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 55/5 | **Лыжная подготовка.**  Основные способы передвижения на лыжах. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 56/6 | **Лыжная подготовка.**  Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 57/7 | **Лыжная подготовка.**  Одновременный двухшажный ход. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 58/8 | **Лыжная подготовка.**  Скользящий шаг. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 59/9 | **Лыжная подготовка.**  Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 2 км. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 60/10 | **Лыжная подготовка.**  Техника выполнения спусков и подъемов. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 61/11 | **Лыжная подготовка.**  Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой». | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 62/12 | **Лыжная подготовка.**  Одновременный одношажный ход. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 63/13 | **Лыжная подготовка.**  Техника выполнения поворотов, торможений. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 64//14 | **Лыжная подготовка.**  Применение изученных приемов передвижения на лыжах. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 65/15 | **Лыжная подготовка.**  Прохождение дистанции (2км). Тестирование ГТО. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 66/16 | **Лыжная подготовка.**  Применение изученных приемов передвижения на лыжах. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 67/17 | **Лыжная подготовка.**  Коньковый ход. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 68/18 | **Лыжная подготовка.**  Спуски и подъемы. Старт и финиширование. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 69/15 | **Гимнастика.**  Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 70/16 | **Гимнастика.**  Кувырок вперед, назад в полу-шпагат. Самостраховка в борьбе. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 71/1 | **Инструктаж ТБ.** **Волейбол.**  Стойки перемещения игрока в волейболе. | 1 | март | март |  |  |  |
| 72/2 | **Волейбол.**  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | март | март |  |  |  |
| 73/3 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача. | 1 | март | март |  |  |  |
| 74/4 | **Волейбол.**  Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | март | март |  |  |  |
| 75/5 | **Волейбол.**  Игровые задания на укороченной площадке. | 1 | март | март |  |  |  |
| 76/6 | **Волейбол.**  Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 | март | март |  |  |  |
| 77/7 | **Волейбол.**  Стойки передвижения игрока. Нижняя прямая подача. | 1 | март | март |  |  |  |
| 78/8 | **Волейбол.**  Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | март | март |  |  |  |
| **IV четверть** | | | | | | | |
| 79 | **Инструктаж ТБ.**  Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 80/9 | **Волейбол.**  Нападающий удар после подброса партнером. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 81/10 | **Волейбол.**  Комбинация освоенных элементов. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 82/11 | **Волейбол.**  Техника выполнения нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 83/12 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача по зонам. |  | апрель | апрель |  |  |  |
| 84/13 | **Волейбол.**  Техника выполнения приема подачи снизу двумя руками. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 85/14 | **Волейбол.**  Волейбольные эстафеты. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 86/15 | **Волейбол.**  Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 87/16 | **Волейбол.**  Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 88/17 | **Волейбол.**  Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 89/18 | **Волейбол.**  Нижняя прямая подача. Учебная игра по основным правилам. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 90/1 | **Плавание. Инструктаж по технике безопасности**.  Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 91/2 | **Плавание.**  Техника кроля на груди и спине. Беседа на тему: «Купальные принадлежности». | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 92/3 | **Плавание.**  Техника способом брасс. Беседа на тему: «Как вести себя в водной среде». | 1 | май | май |  |  |  |
| 93/13 | **Легкая атлетика.** Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов. | 1 | май | май |  |  |  |
| 94/14 | **Легкая атлетика.**  Прыжок в высоту, переход через планку. | 1 | май | май |  |  |  |
| 95/15 | **Легка атлетика.**  Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте). | 1 | май | май |  |  |  |
| 96/16 | **Легкая атлетика.**  Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | 1 | май | май |  |  |  |
| 97/17 | **Легкая атлетика.**  Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | май | май |  |  |  |
| 98/18 | **Легкая атлетика.**  Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | май | май |  |  |  |
| 99/19 | **Легкая атлетика.**  Бег на результат (60м). | 1 | май | май |  |  |  |
| 100/20 | **Легкая атлетика.**  Бег на 1500м или 2000м. | 1 | май | май |  |  |  |
| 101/1 | **Футбол.**  Специальные упражнения футболиста. | 1 | май | май |  |  |  |
| 102/2 | **Футбол.**  Технические приемы. Передвижение игрока. | 1 | май | май |  |  |  |
| 103/3 | **Футбол.**  Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | май | май |  |  |  |
| 104/4 | **Футбол.**  Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока. | 1 | май | май |  |  |  |
| 105/5 | **Футбол.**  Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. | 1 | май | май |  |  |  |

**Литература, средства обучения:**

-Виленский В.Я.,Туревский И.М.; Торочкова Т.Ю. «Физическая культура 5-6-7 класс.-М.Просвещение-2018г.

-Гуревич И.А. «Физическая культура и здоровье». 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие» М. Высшая школа-2011г.

–Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.» М.Вако-2010г.

–В. И. Лях, Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. (серия «Текущий контроль»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика ( серия «Работаем по новым стандартам»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

–Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).