**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

МБОУ "Школа №56"

*«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»*

на заседании МО Руководитель ШМС Директор школы

\_\_\_\_\_ / И.М.Выборнова / \_\_\_\_\_\_ / М.В. Войтко / \_\_\_\_\_\_\_\_/ И.В. Наумова /

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1105310)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Андрюшин Николай Анатольевич

Учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Рабочую программу использует: Козырева Мария Вячеславовна

Учитель физической культуры

Город Рязань 2024 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующим вариантах:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».

2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

В школе №56 учащиеся распределяются на общеобразовательные и гимназические классы. В общеобразовательных классах, время на разучивание всех новых упражнений отводится больше, чем в гимназических классах. Это связано, прежде всего, с умственными и психофизиологическими особенностями развития учащихся.

Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «СОШ №56»:

Не позволяют в полном объёме проводить:

* раздел «Гимнастика с элементами акробатики», отсутствует гимнастическое оборудование: конь, козёл, брусья, перекладина;
* раздел «Лыжная подготовка», отсутствует лыжная трасса с изменением рельефа местности, что исключают изучение спусков и подъёмов.
* раздел «Лёгкая атлетика», отсутствует прыжковая яма, оборудование для прыжков в высоту.

Позволяют:

* проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол», «Русская лапта» в полном объёме;

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.   
 Вариативные модули реализуются за счёт внеурочной деятельности «Спортивные игры».  
 При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*Модуль «Теоретическая подготовка»* подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся, а также вовремя освобождения учащихся от физической нагрузки после перенесения заболевания, по рекомендации врача. В этом случае используется предметная линия учебников 5 – 7 классы М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

**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).

*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 «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*.

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

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

Русская лапта. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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**

***Универсальные познавательные 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.

***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

***Универсальные учебные регулятивные 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 школьников, 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);

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;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | | | |
| 1.1. | *Модуль «Теоретическая подготовка».*  Основы знаний.  Двигательные умения и навыки.  Развитие двигательных способностей. | 68 |  |  | Учебный год | Устное изучение | | Письменная работа | Учебник по физической культуре для учащихся 5 – 7 классов под редакцией М. Я. Виленского. | |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры.  Понятие «техническая подготовка.  Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».  Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.  Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.  Планирование занятий технической подготовкой.  Составление плана занятий по технической подготовке.  Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.  Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  |  |  |  | |  |  | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.4. | *Модуль "Гимнастика".* | 2 |  | 2 | 2 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.5. | *Модуль "Зимние виды спорта".* | 6 |  | 6 | 3 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 14 |  | 14 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.7. | *Модуль "Спортивные игры. Баскетбол".* | 14 |  | 14 | 2 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.8. | *Модуль "Спортивные игры. Волейбол".* | 14 |  | 14 | 4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.9. | *Модуль «Спортивные игры. Русская лапта».* | 8 |  | 8 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | | | | | | |
| Спорт | | | | | | | | | | |
| 4.0. | *Модуль "Общая физическая подготовка".* | 10 |  | 10 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум |  | |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | | | | | |

**календарно-тематическое планирование 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока  в разделе/  теме | Наименование темы урока | Основные виды деятельности обучающихся на уроке | Календарные сроки  изучения (коррекция) | | Домашнее задание |
| план | факт |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт до 40 м. Бег 20 м. Бег 30 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для улучшения техники выполнения низкого и высокого старта?» |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Бег без учёта времени до 3500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для улучшения техники бега?» |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Многоскоки. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег 60 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие фазы прыжка в длину с разбега ты знаешь?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется прыжок в длину с разбега?» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие фазы при выполнении прыжка в высоту с разбега, ты знаешь?» |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Челночный бег 6х10 м. Метание мяча на дальность.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется прыжок в высоту с разбега?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Напиши упражнения для улучшения техники прыжков». |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется метание мяча на дальность?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши технику выполнения мяча на дальность». |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие подготовительные упражнения для метания ты знаешь? Опиши упражнения». |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Первая помощь при травмах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши первую помощь при солнечном и тепловом ударе». |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки.  Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Первая помощь при травмах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши первую помощь при переохлаждении». |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Развитие двигательных способностей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечисли основные двигательные способности». |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подтягивание на перекладине.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Развитие двигательных способностей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как двигательные способности развиваются у детей среднего школьного возраста?» |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём ног из положения, вис.  Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Развитие двигательных способностей. Гибкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое гибкость?» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Прыжки в длину с места.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Развитие двигательных способностей. Гибкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Проверь свою гибкость, с помощью упражнений на рис. 131» |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Упражнение на координацию «восьмёрка» на скорость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие способы передвижения в баскетболе ты знаешь?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Упражнение на координацию «восьмёрка» на выносливость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши технику выполнения ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику». |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Передача мяча в парах.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется выбивание мяча?» |
|  | 4 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Ведение мяча.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить передачу двумя руками сверху?» |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Броски в кольцо одной рукой от плеча.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется бросок после бега и ловли мяча?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Броски со средней дистанции.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить бросок одной рукой от плеча с прыжком?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Штрафной бросок.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие приёмы игры в баскетбол вы знаете?» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Повороты на месте.  Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие виды ведения мяча вы знаете?» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Баскетбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие способы бросков в кольцо вы знаете?» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180%, толкаясь одной ногой.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняются прыжки с высоты?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Контрольное упражнение.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие прыжки в глубину ты знаешь?» |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Контрольное упражнение.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши особенности выполнения прыжка ноги врозь в классе». |
|  | 13 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Игра «Стритбол».  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить прыжок, согнув ноги?» |
|  | 14 | Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.  Игра «Стритбол».  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие подготовительные упражнения при изучении прыжка согнув ноги, ты знаешь?» |
|  | 1 | Модуль. Гимнастика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики.  Акробатика:  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить стойку на голове и руках?» |
|  | 2 | Модуль. Гимнастика.  Акробатика:  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Напиши технику выполнения кувырка назад в полушпагат». |
|  | 1 | Модуль. Зимние виды спорта.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода?» |
|  | 2 | Модуль. Зимние виды спорта.  Попеременный двухшажный ход.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется одновременный одношажный коньковый ход» |
|  | 3 | Модуль. Зимние виды спорта.  Одновременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши технику преодоления бугров и впадин». |
|  | 4 | Модуль. Зимние виды спорта.  Прохождение дистанции 4 км.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Опиши стойки лыжника при выполнении спуска». |
|  | 5 | Модуль. Зимние виды спорта.  Поворот на месте махом.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие личные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?» |
|  | 6 | Модуль. Зимние виды спорта.  Спуски и подъёмы.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполняется передача двумя руками сверху в прыжке?» |
|  | 1 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Правила поведения и техника безопасности на уроках на уроках волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие упражнения ты знаешь для изучения передачи двумя руками сверху в прыжке?» |
|  | 2 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Стойка игрока.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить передачу сверху за голову в опорном положении?» |
|  | 3 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Перемещения в сойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие упражнения ты знаешь для изучения передачи сверху за голову в опорном положении?» |
|  | 4 | Раздел. Спортивные игры. Волейбол.  Передача мяча над собой.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как выполнить прямой нападающий удар?» |
|  | 5 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие упражнения ты знаешь для изучения прямого нападающего удара?» |
|  | 6 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Передача мяча через сетку  Раздел. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие передачи применяются, когда мяч после подачи летит высоко и когда нужно передать мяч назад?» |
|  | 7 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния через сетку.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Волейбол. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как нужно приземляться после передачи в прыжке?» |
|  | 8 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на груди?» |
|  | 9 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для совершенствования техники плавания способом кроль на спине?» |
|  | 10 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс?» |
|  | 11 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь игры и развлечения на воде? Опиши одну из игр». |
|  | 12 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как избежать несчастных случаев на воде, какие правила надо соблюдать?» |
|  | 13 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Плавание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как оказать первую помощь пострадавшему?» |
|  | 14 | Модуль. Спортивные игры. Волейбол.  Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечисли основные двигательные способности». |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП.  Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Перечисли упражнения, двигательные действия, тесты, которые используются на уроках физической культуры для развития двигательных способностей». |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Гибкостью. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое гибкость? И как она развивается у детей?» |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подтягивание на перекладине.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Гибкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие ты знаешь упражнения для развития гибкости?» |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём ног из положения вис. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Быстрота. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое быстрота?» |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Прыжки в длину с места.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Быстрота. | Практика |  |  | Общеразвивающие «Какие условия необходимо соблюдать при развитии быстроты?»  «Какие условия необходимо соблюдать при развитии быстроты?» |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег 20 м. Бег 30 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Выносливость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое выносливость?» |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс до 3500 м без учёта времени.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Выносливость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что необходимо для развития выносливости?» |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Многоскоки. Бег 60 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Ловкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое ловкость?» |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 500 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Ловкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как развить ловкость?» |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 1000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Ловкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие упражнения для развития ловкости рук ты знаешь?» |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Челночный бег 7х10 м. Метание мяча на дальность.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Ловкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Какие упражнения для локомоторной ловкости, ты знаешь?» |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Кросс 2000 м.  Модуль. Теоретическая подготовка. Развитие двигательных способностей. Ловкость. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Что такое двигательные способности? Каково их значение в жизни человека?» |
|  | 1 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Туризм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как возник туризм?» |
|  | 2 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Туризм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Как осуществляется пеший туризм?» |
|  | 3 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Туризм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Почему требования к соблюдению правил личной гигиены в походных условиях выше, чем в домашних?» |
|  | 4 | Модуль. Русская лапта.  Двухсторонняя игра.  Модуль. Теоретическая подготовка. Двигательные умения и навыки. Туризм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения.  «Почему в пешем походе необходим тщательный уход за ногами и как он обеспечивает?» |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник по физической культуре для 5 – 7 классов М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Учебник по физической культуре для 5 – 7 классов М. Я. Виленский, издательство «Просвещение», Москва, 2013 год.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Мяч баскетбольный
* Мяч волейбольный
* Мяч теннисный
* Мяч резиновый
* Мат гимнастический
* Бревно гимнастическое
* Стенка гимнастическая
* Скакалка
* Лыжи