

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМ. ГЕРОЕВ ЕВПАТОРИЙСКОГО ДЕСАНТА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания МО
учителей физической
культуры и ОБЖ
№5 от «29» августа 2022 г.
Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ
_____ / В.А. Булах

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
УВР МБОУ «СШ № 2
им. Героев Евпаторийского
десанта»
_____/ Л.С. Рыбалко
« ____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ МБОУ «СШ № 2 им.
Героев Евпаторийского десанта»
№ 688/01-13
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 7 классов
базовый уровень

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
протокол №16 от «30» августа 2022 г.

Составитель программы
Коваль Василий Александрович,
учитель физической культуры,
специалист

2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями), и следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. №254».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699 «Об утверждении перечня организаций осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020г. №28.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 20.04.2021 №1503/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
- Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.05.2022 №2015/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2022/2023 учебный год».
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2021 №1018 «Об утверждении Инструкции по ведению деловой документации в общеобразовательных организациях Республики Крым».
- региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 классы - утвержденная ученым советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.

Рабочая программа разработана на основании ООП ООО, утвержденной приказом МБОУ «СШ №2» от 31.08.2016 г. №740/01-23 с изменениями и дополнениями, утвержденными приказом от 24.08.2018 №639/01-23, от 31.08.2020 №622/01-13.

Рабочая программа реализуется в УМК, включающий:

- учебник (Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – 3-е изд. –М.: Просвещение, 2014).

Дидактическое пособие для учителя:

- учебник (Лях В.И., Зданевич А.А. / автор-составитель А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – Изд. 3-е, исправленное.- Волгоград.: Учитель, 2014).

На предмет физической культуры в 7 классе учебным планом МБОУ «СШ №2 им. Героев Евпаторийского десанта» выделено 3 учебных часа в неделю. В соответствии с авторской программой на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часа. С учётом специфики региона раздел «Лыжная подготовка» заменён углубленным изучением разделов «Гимнастика», «Спортивные игры».

Образовательные ресурсы:

- ✓ Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>;
- ✓ Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru>;
- ✓ Академия повышения квалификации работников образования - <http://www.apkro.ru>;
- ✓ Федеральный российский общеобразовательный портал - <http://www.school.edu.ru>;
- ✓ Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru>;
- ✓ Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>;
- ✓ Портал Всероссийской олимпиады школьников - <http://rusolymp.ru>;
- ✓ Всероссийская федерация волейбола - <http://www.volley.ru>;
- ✓ Российский футбольный союз - <http://www.rfs.ru>;
- ✓ Российская федерация баскетбола - <http://www.basket.ru>;
- ✓ Федерация спортивной гимнастики России - <http://www.sportgymrus.ru>;
- ✓ Инфоурок - <http://infourok.ru>;
- ✓ Мультиурок - <http://multiurok.ru>;
- ✓ Всероссийский учительский сайт - <http://pedportal.net>;
- ✓ Образовательный портал «Учеба» - <http://www.uroki.ru>;
- ✓ Издательский дом «1 сентября» - <http://www.1september.ru>;
- ✓ Издательский дом «Советский спорт» - <http://www.sovsportizdat.ru>.

В случае перехода на дистанционное обучение используются следующие образовательные ресурсы и сайты: <https://resh.edu.ru>; <https://uchebnik.mos.ru>; <http://infourok.ru>; <http://multiurok.ru>; <https://www.youtube.com>. Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 класс.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 декабря 2010г. №1897) данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

— 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 и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

— развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

— умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

— формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

— 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня и учебной недели;

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

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

— формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности

7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м., с	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
4.	Выносливость	6-минутный бег	1000 и ниже	1150--1250	1400 и выше	800 и ниже	950-1100	1200 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и ниже	7-9	11 и выше	6 и ниже	10-12	18 и выше

6.	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	5-6	8 и выше			
		На низкой перекладине, из виса лёжа, кол-во раз (девочки)				5 и ниже	12-15	19 и выше

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную.

В *базовую часть* входит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовую часть программы можно увеличивать за счёт вариативной части. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в месяц.

Базовая часть содержания программного материала - 75 часов

Знания о физической культуре - в процессе уроков

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности - в процессе уроков

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и

открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование - 75 часов

Лёгкая атлетика -21 час

Теоретические сведения - в процессе уроков

Правила проведения соревнований по прыжкам, бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Упражнения с набивным мячом (1кг). Имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.

Бег - 12 часов

Бег 30 м. Бег 60 м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Ускорение 10-30 м. Челночный бег (3x10 м). Повторный бег 2x30 м, 2x60 м. Эстафетный бег. Бег по дистанции. Бег 1500 м. Подвижные игры для развития скоростных качеств.

Прыжки, метание - 9 часов

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Многоскоки. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Метание набивного мяча 1кг с разных положений. Упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами. Подвижные и спортивные игры с элементами метаний.

Кроссовая подготовка -18 часов

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий– 18 часов

Теоретические сведения - в процессе уроков

Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Равномерный бег до 20 мин. Бег 1000 м. 6-минутный бег. Использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

Теоретические сведения - в процессе уроков

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка.

Общезначительная подготовка - в процессе уроков

Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета, и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, с гантелями). Упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Висы. Строевые упражнения- 6 часов

Мальчики: упражнение подъем переворотом в упор толчком двумя. Упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине.

Девочки: упражнения на разновысоких брусках: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно, наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки в стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Организующие команды и приемы: выполнение команд «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!». Совершенствование ранее пройденных строевых упражнений.

Опорный прыжок - 6 часов

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

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

Акробатика. Лазание – 6 часов

Мальчики: Кувырок вперед, перекал назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами;

Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка вперед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост». Совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Лазание по канату в 2, 3 приема. Подвижные, народные игры. Эстафеты.

Спортивные игры (волейбол) - 18 часов

Теоретические сведения - в процессе уроков

История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка - в процессе уроков

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств - в процессе уроков.

Вариативная часть содержания программного материала - 27 часов

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования, другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств.

Спортивные игры – 27 часов

Баскетбол

Теоретические сведения - в процессе уроков

Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости. Поведение во время соревнований Правила безопасности во время игры.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Специальные упражнения для развития физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка - в процессе уроков

Стойки. Способы передвижения. Остановки. Повороты на месте. Ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения. «Двойной шаг». Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении. Броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват). Тактика игры. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Эстафеты с элементами баскетбола.

Футбол

Теоретические сведения - в процессе уроков

Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом.

Специальная физическая подготовка - в процессе уроков

Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие). Ускорения и рывки с мячом. Прыжки с имитацией удара головой. Спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола.

Технико-тактическая подготовка - в процессе уроков

Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой средней частью подъема, различными способами, на точность и дальность, головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба.

Остановки мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, бедром и грудью (для юношей), внутренней частью подъема.

Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча.
Отвлекающим действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений.

Отбор мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений.

Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой.

Вбрасывания мяча: вбрасывание мяча с места и после разбега.

Элементы игры вратаря: броски мяча рукой, ловля и отбивание мяча. Розыгрыш удара от своих ворот. Ввод мяча в игру партнеру, который открывается.

Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; *индивидуальные действия в защите:* совершенствование «закрытия». Умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам.

Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе.

Тематическое планирование

Тематическое планирование в соответствии с содержанием рабочей программы	Количество часов по авторской программе	Количество часов по учебному плану МБОУ «СШ №2 им. Героев Евпаторийского десанта»	Количество часов по рабочей программе
Базовая часть	75	75	75
Знания о физической культуре	В процессе уроков		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков		
Лёгкая атлетика	21	21	21
Кроссовая подготовка	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18
Вариативная часть	27	27	27
Спортивные игры	27	27	27
Итого	102	102	102