

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Управление образования администрации МО**

**«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»**

**МАОУ "Гимназия "Вектор" г. Зеленоградска"**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
Протокол № 5 от  
31.05.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО Директора МАОУ «Гимназия  
«Вектор» г. Зеленоградска»



Пеленс К.А.

Приказ № от 313-ОД от 31.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**7- класс**

**(Базовый уровень)**

Разработчики:  
Юнкин Бронислав Федорович  
учителя физической культуры.

г. Зеленоградск  
2023-2024

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный предмет «Физическая культура»- 2 ч в неделю (68 ч), содержит внутрипредметные образовательные модули «Плавание» - в объеме 12 часов, модуль «Футбол в школе»- в объеме 22 часа.

### **Личностные результаты:**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные результаты:**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты:**

- в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, , закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки; - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.
- овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
- овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

## Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом уровне техники движения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Критерии оценивания обучающихся по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

<b>Оценка 5</b>	<b>Оценка 4</b>	<b>Оценка 3</b>	<b>Оценка 2</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
---	--	--	--

**Выпускник сможет демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики (Юноши)</b>	<b>Девочки (Девушки)</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м. (с.)	5,3 – 4,7	5,6 – 5,0
	Бег 60м. (с.)	10,0 – 8,1	12,1 – 10,0
	Челночный бег 3 х 10 м. (с.)	8,1 -7,2	9,0 – 8,0
<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	6 - 12	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	13 – 24	10 - 18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20 – 36	8 – 15
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	35 - 49	31 - 43
	Прыжок в длину с места (см)	170 - 215	150 - 180
<b>Выносливость</b>	Кроссовый бег на 2 км. (мин.с)	10.00 - 8.10	12.10 – 10.00
	Кроссовый бег на 3 км. (мин.с)	15.20 – 13.00	-
<b>Координация</b>	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+ 4 - 11	+ 5 - 15

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### **Основы знаний (в процессе занятий).**

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры .

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Легкая атлетика. (8ч.)** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### Спортивные игры.

**Баскетбол. (5ч.)** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, морально-волевых качеств. Игра по правилам,

**Волейбол. (13ч.)** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости, морально-волевых качеств. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики. (8ч.)** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки, девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.** Понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста.

Совершенствование физических качеств. Комплекс упражнений по ГТО включен в процесс учебных занятий по видам спорта по тематическому планированию.

### Упражнения общеразвивающей направленности. *Общefизическая подготовка.*

Развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами ФК. Обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений, исследовательской и конструктивной деятельности, нахождение способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.

**Внутрипредметный образовательный модуль Плавание (12 ч.)** Обучение и совершенствование умений и навыков плавания в бассейне и открытых водоемах, соблюдение требований к безопасному нахождению на воде. Умениям оказать первую помощь нуждающимся, правилам спасения на воде нуждающимся.

### **Внутрипредметный образовательный модуль «Футбол в школе» (22 ч.)**

Занятия футболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Целью модуля «Футбол» (далее - модуль) является формирование обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья,

ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи модуля: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;



освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;

**Годовой план-график прохождения программного материала  
для обучающихся 7 класса**

№ п/п	Наименование разделов	Класс
		7-класс
		Количество часов
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>в процессе занятий</b>
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Спортивные игры:</b>	<b>18</b>
<b>3.1</b>	волейбол	13
<b>3.2</b>	баскетбол	5
<b>4</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>8</b>
	<b>По основному разделу «физическая культура»</b>	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Внутрипредметный образоваельный модуль</b>	<b>36</b>
<b>5.1</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>
<b>5.2</b>	<b>Футбол в школе</b>	<b>22</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
7- класс**

Дата	№ урока	Тема	Тема для обучающихся с ОВЗ	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
	1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(15-20 м.) и бег с ускорением.	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
	3	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.	Метание облегченного мяча на дальность.	1
	4	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча - на результат.	Метание облегченного мяча на дальность.	1
	5	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 300 м – учёт.	Развитие скоростных качеств. Пробегание коротких отрезков (15,30 метров), на скорость.	1
	6	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки. Бег 400 м – учёт.	Развитие скоростных качеств. Пробегание коротких отрезков (15,30 метров), на скорость.	1
	7	Бег в среднем темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 500 м. (м) –на результат.	Высокий старт, контроль за техникой бега по дистанции.	1
	8	Бег в среднем темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. - на результат. Подвижные игры.	Подвижные игры.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)</b>				
	9	ТБ на уроках по гимнастике/акробатике. Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ.Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги польки, соскок.	ТБ на уроках по гимнастике/акробатике. Строевые упражнения и команды.	1

10	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Развитие общефизических качеств. Упражнения с отягощением.	1
11	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне.	Развитие общефизических качеств. Упражнения с отягощением.	1
12	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	1
13	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Обучение группировке, перекаату из положения упор присев вперед и назад.	1
14	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке на результат (30 сек.)	ОРУ	1
15	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину высота 80-100 см). Подтягивание на перекладине.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	1
16	Опорный прыжок- учет.	ОРУ	1
<b>Спортивные игры</b> Баскетбол (5 часов)			
17	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	ТБ на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
18	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
19	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3.	Ловля и передача мяча.	1
20	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Стритбол 3х3.	Ведение мяча.	1
21	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением	Ведение мяча «змейкой»	1

		направления. Бросок двумя руками сверху в движении после ловли мяча. Стритбол 3х3.		
<b>Спортивные игры</b> Волейбол (13 часов)				
	22	Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	ТБ на уроках по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену. Учебная игра.	Прием и передача мяча в парах, в колоннах через сетку.	1
	24	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Обучение технике подачи мяча ударом с низу(Нижняя подача).	1
	25	Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Обучение технике подачи мяча ударом с низу.(Нижняя подача).	1
	26	Передачи мяча в парах. Выполнение передач сверху над собой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Прием и передача мяча в парах. Нижняя подача мяча.	1
	27	Выполнение передач сверху над головой, с партнёром. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Прием и передача мяча в парах.	1
	28	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Нижняя передача мяча.	1
	29	Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра.	Нижняя передача мяча.	1
	30	Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с лицевой линии волейбольной площадки. Учебная игра.	Передача мяча над головой, в парах через сетку.	1
	31	Передачи сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача (совершенствование техники). Учебная игра.	Передачи сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	1
	32	Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра.	Передачи сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача	1
	33	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах–учёт. Учебная игра	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах	1
	34	Учебная игра волейбол.	Игры в командах на	1

			результат.	
<b>Внутрипредметный образовательный модуль «Плавание». (12 часов)</b>				
	35	Техника безопасности и правила гигиены. Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Личная и общественная гигиена	1
	36	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры	1
	37	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры	1
	38	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	39	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	40	Совершенствование техники плавания брасом на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	41	Совершенствование техники плавания брасом на груди	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	42	Совершенствование техники плавания на боку	Упражнения на совершенствование техники. Движения ног, рук, туловища. Старты. Повороты. Эстафеты. Игры.	1
	43	Техника ныряния	Техника ныряния в глубину. Техника ныряния в длину	1
	44	Техника транспортировки пострадавшего в воде	Техника транспортировки пострадавшего на спине, техника транспортировки пострадавшего на боку	1
	45	Совершенствование техники плавания	Повторное проплывание	1

		избранным способом	серии отрезков с учетом времени. Плавание в умеренном и попеременном темпе	
	46	Лечебное плавание	Лечебное плавание как средство физической реабилитации. Плавание в травматологии. Плавание в ортопедии и др.	1
<b>Внутрипредметный образовательный модуль «Футбол в школе» (22 часа)</b>				
	47	Знания о футболе. (урок-лекция) Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона.	Знания о футболе. Общие сведения о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, их традициях. Названия и роль главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона.	1
	48	ТБ на уроках футбола. Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования. Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	1
	49	Удары внешней частью подъема: стоя на месте и в движении; верхом, на короткое расстояние; передачи (пас) мяча низом. Удары по мячу головой: удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.	Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки.	1
	50	Учебные игры в футбол.	Участие в соревновательной деятельности.	1
	51	(урок-лекция)	Выдающиеся отечественные и	1

		Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.	зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.	
	52	Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы;	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	1
	53	Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м); различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	1
	54	(урок-лекция) Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и обучающихся.	Школьная спортивная лига по футболу, «Кожаный мяч», «Колосок», «День массового футбола», «Футбол в школе», футбольные проекты для образовательных организаций и обучающихся.	1
	55	Учебные игры в футбол.	Участие в соревновательной деятельности.	1
	56	Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	1
	57	Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность, для остановки его	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	1

		стоящего и/или двигающегося партнера		
58	<p>Тактика нападения: -Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Скоростное маневрирование: «открытие»</p> <p>Правила судейства соревнований по футболу; роль и обязанности судейской бригады.</p> <p>Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем.</p> <p>Правила безопасной культуры занятий футболом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя-болельщика.</p>	<p>Тактика нападения: -Индивидуальные действия Без мяча, с мячом.</p>	1	
59	<p>Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание.</p>	<p>Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.</p> <p>Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки.</p>	1	
60	<p>(урок-лекция)</p> <p>Характерные травмы. Классификация травм, характерных футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Основы правильного питания и суточного пищевого рациона футболистов.</p> <p>Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.</p> <p>Влияние занятий футболом на формирование положительных</p>	<p>Характерные травмы. Классификация травм, характерных футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.</p> <p>Методы предупреждения, упреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.</p>	1	



		качеств личности человека. Методы предупреждения, упреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом.		
	61	Учебные игры в футбол.	Участие в соревновательной деятельности.	1
	62	Учебные игры в футбол.	Участие в соревновательной деятельности.	1
	63	(урок-лекция) Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1
	64	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола	1
	65	Технические приемы вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте; без прыжка и в прыжке; без падения. Выбивание мяча ногами: от ворот с места по катящемуся мячу на встречу и с рук; на точность. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной	Технические приемы и тактические действия футбола, изученные на уровне начального общего образования.	1

		рукой с боковым замахом и снизу. Руководство игрой партнеров по обороне.		
	66	Тактика защиты: - Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.	Тактика защиты: Индивидуальные действия.	1
	67	Учебные игры в футбол.	Участие в соревновательной деятельности.	1
	68	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре модулю «футбол»	Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре.	1

### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

#### **Учебно-методический комплект**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
3. Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Волгоград: Учитель, 2012.
4. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.