

«Утверждено»

Директор МБОУ «Лицей № 34»

_____/ Мугу Б.Р./

Приказ № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу

Физическая культура

Для 7 класса

Основного общего образования

Учитель Пелипко Е.В

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

2023-2024 учебный год

г. Майкоп

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 лично 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, 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.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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»

ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей №34» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: — демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» 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 «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.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. 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 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 6 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);

Выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

Составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

Выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

Выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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);

Футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Контрольно-измерительные материалы:

1. Знания

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.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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 пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, 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 исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	За выполнение, в котором: 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 сравнении с предыдущим уроком.	За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: Самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темп прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Например, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости следует учитывать, что темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценивании темпов прироста учитель должен учитывать вышеприведенные аргументы, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение хороших результатов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся содержатся в Комплексной программе по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)

В данной программе оценивается уровень развития скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости.

Итоговое оценивание

Итоговая отметка по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

«Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний о физической культуре», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

Тематическое планирование 7 класс

Наименование раздела (темы)	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Лёгкая атлетика	14	01.09.2023 09.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Народные игры	5	11.10.2023 20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Кроссовая подготовка	10	23.10.2023 20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Баскетбол	20	22.11.2023 12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Гандбол	26	15.01.2024 01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Волейбол	17	04.03.2024 17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Гимнастика	5	19.04.2024 29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
Футбол	10	01.05.2024 22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/

**Календарно-тематическое планирование на 2023/2024 учебный год
7 класс, 102 часа**

№ урока	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения		Виды деятельности	Домашнее задание
				План	Факт		
Раздел 1. Лёгкая атлетика							
1-2.	1.1	Обучение высокому старту; обучение прыжку в длину с места	2	01.09.2022 04.09.2023		Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, русской лаптой и кроссовой подготовкой Обучение высокому старту с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров - бег с изменением скорости, направления, способа перемещения - бег от 200 до 1000 метров Обучение прыжку в длину с места: - всевозможные прыжки и многоскоки - прыжки в длину с места	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
3-4.	1.2	Обучение высокому старту; совершенствование	2	05.09.2022 07.09.2023		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза

		метания различных предметов в цель и на дальность				Метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками Эстафеты	(мальчики), 38 раз (девочки)
5-6.	1.3	Обучение технике высокого старта; обучение технике прыжка в длину с разбега.	2	11.09.2023 13.09.2023		Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров Варианты челночного бега Челночный бег 3х10 метров Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафеты	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
7.	1.4	Обучение технике высокого старта	1	15.09.2023		Старты из различных исходных положений Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны Прыжки в длину с места Проверка уровня физической	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

						подготовленности (тестирование) - бег 30 м	
8.	1.5	Обучение технике спринтерского бега; Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	18.09.2023		Обучение технике спринтерского бега. - бег с ускорением от 30 до 40 метров Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Обучение технике метания малого мяча: - метание теннисного мяча с места: - на дальность отскока - в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров Проверка выполнения домашних заданий	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
9.	1.6	Обучение метанию малого мяча. Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	20.09.2023		Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

						<p>Обучение технике метания малого мяча на дальность:</p> <ul style="list-style-type: none"> -метание теннисного мяча с места: - на заданное расстояние - в коридор 5-6 метров - в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров <p>Эстафеты</p>	
10.	1.7	<p>Обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Обучение технике метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	1	22.09.2023		<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скоростной бег до 40 метров - повторное пробегание отрезков (60-100 метров) - бег с изменением скорости, направления, способа перемещения <p>Обучение технике метания малого мяча в цель и на дальность - метание теннисного мяча с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на заданное расстояние - в коридор 5-6 метров 	<p>прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)</p>

						<ul style="list-style-type: none"> - в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров - метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов: - на дальность 	
11.	1.8	Обучение метанию малого мяча на дальность.	1	02.10.2023		<p>Обучение технике метания малого мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места: - на заданное расстояние - в коридор 5-6 метров - в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров - метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов: - на дальность - на заданное расстояние - бег 60 метров 	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
12.	1.9	Совершенствование спринтерского бега; совершенствование метания малого мяча на дальность и в цель.	1	04.10.2023		<p>Совершенствование спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старты из различных исходных положений <p>Бег от 200 до 1000 метров</p> <p>Обучение технике метания малого мяча:</p>	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

						<ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча с места: - в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров (контрольный урок) -метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов: - на дальность - на заданное расстояние Подвижные и спортивные игры, эстафеты	
13.	1.10	Совершенствование спринтерского бега; обучение технике метания малого мяча на дальность и в цель.	1	06.10.2023	Обучение технике спринтерского бега: <ul style="list-style-type: none"> - бег с изменением скорости, направления, способа перемещения Обучение технике метания малого мяча: <ul style="list-style-type: none"> -метание теннисного мяча с места: - в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров (контрольный урок) - метание различных снарядов из различных исходных положений в 	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)	

						цель и на дальность обеими руками	
14.	1.11	Совершенствование спринтерского бега	1	09.10.2023		Проверка уровня физической подготовленности (тестирование) - бег 400 метров Подвижные и спортивные игры, эстафеты	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
Раздел 2. Народные игры							
15-16.	2.1	РНК. Адыгейские народные игры.	2	11.10.2023 13.10.2023		Шыу (Всадники), Цылашк (Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки)	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
17.	2.2	РНК. Адыгейские народные игры.	1	16.10.2023		Чъэн (Бегать), Пэю кладз (Подлог шапки) Шыгъачь (Скачки)	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
18.	2.3	РНК. Адыгейские народные игры.	1	18.10.2023		Хьакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки) Шыу (Всадники)	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
19.	2.4	РНК. Адыгейские народные игры.	1	20.10.2023		Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники)	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки

							на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.
Раздел 3. Кроссовая подготовка							
20-21.	3.1	Обучение технике длительного бега	2	23.10.2023 25.10.2023		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки) Подвижные и спортивные игры, эстафеты	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
22.	3.2	Обучение технике длительного бега	1	27.10.2023		Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности - повторное пробегание отрезков (60-100 метров) Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки) Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

						наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге Подвижные и спортивные игры, эстафеты	
23.	3.3	Обучение технике длительного бега	1	07.11.2023		Обучение технике длительного бега: - упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности - бег с изменением скорости, направления, способа перемещения - бег с преодолением препятствий и на местности Кросс до 12 минут Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге Проверка уровня физической подготовленности (тестирование):	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						- прыжки в длину с места Подвижные и спортивные игры, эстафеты	
24.	3.4	Совершенствование техники длительного бега	1	08.11.2023		Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности - повторное пробегание отрезков (60-100 метров) Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки) Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков (контрольный урок) Подвижные и спортивные игры, эстафеты	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

25.	3.5	Обучение технике длительного бега	1	10.11.2023	<p>Совершенствование техники длительного бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности - бег с изменением скорости, направления, способа перемещения - бег с преодолением препятствий и на местности <p>Кросс до 12 минут Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) - контрольный урок Подвижные и спортивные игры, эстафеты</p>	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
26.	3.6	Совершенствование техники длительного бега	1	13.11.2023	<p>Упражнения для развития выносливости</p>	приседание на одной ноге с поддержкой – 18

						<p>в беге умеренной интенсивности</p> <p>- повторное пробегание отрезков (60-100 метров)</p> <p>Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки)</p> <p>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге</p> <p>Подвижные и спортивные игры, эстафеты</p>	раз (мальчики), 14 раз (девочки)
27.	3.7	Совершенствование техники длительного бега	1	15.11.2023		<p>Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности</p> <p>Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и</p>	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

						прыжком в шаге (контрольный урок) Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки) – контрольный урок Подвижные и спортивные игры, эстафеты	
28-29.	3.8	Совершенствование техники длительного бега	2	17.11.2023 20.11.2023		Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности Кросс 500 м (девочки) и 1000 м (мальчики) Подвижные и спортивные игры, эстафеты	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
Раздел 4. Баскетбол							
30.	4.1	Обучение технике передвижений, остановок, стоек и поворотов	1	22.11.2023		Техника безопасности при занятиях спортивными играми Обучение технике передвижений, остановок, стоек и поворотов - стойка игрока - перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						- подвижные игры «Перестрелка», «Снайпер», «Ляпта»	
31.	4.2	Обучение техники передвижений, остановок, стоек и поворотов. Обучение ловле и передаче мяча	1	24.11.2023		Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов - стойка игрока - перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - остановка двумя шагами и прыжком Обучение ловле и передаче мяча: - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах: а) на месте	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
32.	4.3	Обучение технике передвижений, остановок, стоек и поворотов. Обучение ловле и передаче мяча	1	27.11.2023		Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов: - стойка игрока - перемещение в стойке приставными шагами	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						боком, лицом и спиной вперед - остановка двумя шагами и прыжком - повороты без мяча и с мячом - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Обучение ловле и передаче мяча.	
33.	4.4	Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов. Обучение ловле и передаче мяча	1	29.11.2023		Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов: - перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - остановка двумя шагами и прыжком - повороты без мяча и с мячом - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						остановка, поворот, ускорение) Обучение ловле и передаче мяча.	
34.	4.5	Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча. Обучение технике ведения мяча	1	01.12.2023		Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов - остановка двумя шагами и прыжком Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча: Обучение технике ведения мяча: - ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Обучение технике бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей:	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры с элементами баскетбола: а) «Не давай мяч водящему» - игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 	
35.	4.6	Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча	1	04.12.2023		<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты без мяча и с мячом <p>Обучение ловле и передаче мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах: б) в движении (контрольный урок) в) с изменением направления движения и скорости <p>Обучение технике ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой 	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

					Обучение технике бросков мяча: Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей: - подвижные игры с элементами баскетбола: а) «Не давай мяч водящему» - игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
36.	4.7	Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и бросков мяча	1	06.12.2023	Обучение технике ведения мяча: - ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника:	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

						Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей: - подвижные игры с элементами баскетбола: а) «Защита крепости» - игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
37-38.	4.8	Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения и бросков мяча	2	08.12.2023 11.12.2023		Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение тактике игры: - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Обучение игре и комплексное развитие	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

						<p>психомоторных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры с элементами баскетбола: а) «Защита крепости» - игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 	
39-40.	4.9	<p>Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры</p>	2	<p>13.12.202 15.12.2023</p>	<p>Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты без мяча и с мячом - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) <p>Обучение технике бросков мяча</p> <p>Обучение индивидуальной технике защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вырывание и выбивание мяча <p>Обучение тактике игры:</p>	<p>приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)</p>	

						<ul style="list-style-type: none"> - тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0) - игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 	
41.	4.10	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры	1	18.12.2023	<p>Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, стоек и поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - остановка двумя шагами и прыжком <p>Обучение технике бросков мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без 	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)	

					сопротивления защитника: а) после ведения б) после ловли Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей:	
42.	4.11	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры	1	20.12.2023	Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей:	
43.	4.12	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальной технике защиты	1	22.12.2023		Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
44.	4.13	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальной технике защиты	1	25.12.2023		Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

					<p>- броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей:</p>	
45.	4.14	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальной технике защиты	1	27.12.2023	<p>Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча</p>	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

						Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	
46.	4.15	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальной технике защиты	1	29.12.2023		Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
47.	4.16	Обучение и совершенствование техники бросков мяча. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальной технике защиты	1	09.01.2024		Обучение и совершенствование техники бросков мяча: - броски мяча одной рукой от плеча с места - броски мяча двумя руками от груди с места	подтягивание из виса (мальчики) – 4 раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (девочки) – 15 раз.

						<ul style="list-style-type: none"> - броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: Обучение индивидуальной технике защиты: - вырывание и выбивание мяча 	
48.	4.17	Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей	1	10.01.2024		<p>Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей:</p> <p>игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3</p> <p>- игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p>	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
49.	4.18	Обучение игре и комплексное развитие психомоторных способностей	1	12.01.2024		<p>Обучение тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0) - взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» 	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

Раздел 5. Гандбол							
50.	5.1	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1	15.01.2024		Обучение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
51.	5.2	Закрепление техники передачи одной рукой	1	17.01.2024		Технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)
52.	5.3	Закрепление техники передач двумя руками в движении	1	19.01.2024		Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
53.	5.4	Закрепление техники броска после ведения мяча	1	22.01.2024		Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на	сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 20 раз (мальчики); 15 раз (девочки)

						месте; применять изучаемые приемы в учебной игре	
54-55.	5.5	Закрепление техники поворотам в движении	2	24.01.2024 26.01.2024		Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
56..	5.6	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1	29.01.2024		выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
57.	5.7	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	1	31.01.2024		выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						учебной игре по всей площадке	
58.	5.8	Прием нормативов по технической подготовке	1	02.02.2024		Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
59.	5.9	Закрепление бросков в движении	1	05.02.2024		Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра	приседание с поддержкой на одной ноге: 21 раз – мальчики, 16 раз - девочки
60.	5.10	Совершенствование в технических приемах	1	07.02.2024		Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полуотскока в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
61.	5.11	Техника передачи мяча одной рукой от плеча,	1	09.02.2024		борьба за мяч, отскочившего от щита	приседание на одной ноге с поддержкой – 18

		одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.				– 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	раз (мальчики), 14 раз (девочки)
62.	5.12	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1	12.02.2024		Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	приседание с поддержкой на одной ноге: 21 раз – мальчики, 16 раз - девочки
63.	5.13	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	14.02.2024		Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
64.	5.14	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП. Контрольные испытания. Учебная игра.	1	16.02.2024		«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
65.	5.15	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	19.02.2024		«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на	приседание на одной ноге с поддержкой – 18

		Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.				получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	раз (мальчики), 14 раз (девочки)
66.	5.16	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	21.02.2024		Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки
67-68.	5.17	Спортивные игры. Резерв.	2	23.02.2024 26.02.2024		Отработка бросков по воротам	приседание с поддержкой на одной ноге: 21 раз – мальчики, 16 раз - девочки
69-70.	5.18	Двухсторонняя игра	2	28.02.2024 01.03.2024		Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча. Учебная игра .	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
		Раздел 6. Волейбол					

71.	6.1	Обучение технике передвижений в волейболе.	1	04.03.2024		Техника безопасности на уроках по спортивным играм Обучение технике передвижений: - стойка игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Подвижные игры и встречные эстафеты с элементами волейбола	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
72.	6.2	Обучение технике передвижений в волейболе. Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	06.04.2024		Обучение технике передвижений: - стойка игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Обучение технике приема и передач мяча:	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча сверху двумя руками на месте; - передача мяча над собой <p>Обучение тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощенным правилам мини-волейбола (пионербол) 	
73.	6.3	Обучение технике передвижений в волейболе. Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	08.03.2024	<p>Обучение технике передвижений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока; - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) <p>Обучение технике приема и передач мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча над собой <p>Обучение тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощенным правилам мини-волейбола (пионербол) 	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)	

74.	6.4	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	11.03.2024		Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после перемещения - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку Обучение тактике игры: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола (пионербол)	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
75.	6.5	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	13.03.2024		Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после перемещения - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						Обучение тактике игры: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола (пионербол)	
76.	6.6	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	15.03.2024		Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после перемещения (контрольный урок) - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку.	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
77.	6.7	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	18.03.2024		Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после перемещения (контрольный урок) - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо,	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

						влево, вперед, назад) через сетку Обучение тактике игры: - игра по упрощенным правилам мини- волейбола (пионербол)	
78.	6.8	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	20.03.2024		Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после перемещения (контрольный урок) - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку Обучение тактике игры: - игра по упрощенным правилам мини- волейбола (пионербол)	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
79.	6.9	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	22.03.2024		Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

					<p>перемещения (контрольный урок) - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку Обучение тактике игры: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола (пионербол)</p>	
80.	6.10	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	01.04.2024	<p>Обучение технике приема и передач мяча: - передача мяча двумя руками над собой в движении и после перемещения (контрольный урок) - передача мяча в парах: с набрасывания партнером, встречная, над собой – партнеру, с перемещением (вправо, влево, вперед, назад) через сетку Обучение тактике игры:</p>	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						- игра по упрощенным правилам мини-волейбола (пионербол)	
81.	6.11	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры	1	03.04.2024		Прием мяча снизу двумя руками: - имитация приема мяча на месте и после перемещения; - в парах: прием мяча, наброшенного партнером - прием мяча у стены над собой - в парах: сочетание передач, после отскока от пола Комбинация из освоенных элементов: прием, передача удар Обучение тактике игры: - тактика свободного нападения; Обучение тактике игры: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
82.	6.12	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике	1	05.04.2024		Прием мяча снизу двумя руками:	приседание на одной ноге с поддержкой – 18

		<p>игры. Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6 метров от сетки и прямому нападающему удару</p>				<ul style="list-style-type: none"> - имитация приема мяча на месте и после перемещения; - в парах: прием мяча, брошенного партнером - прием мяча у стены над собой - в парах: сочетание передач, после отскока от пола <p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подбрасывания мяча; - подача в парах и в стену; <p>Прямой нападающий удар (н\у):</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитации н\у на месте и с трех шагов; <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача удар</p> <p>Обучение тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика свободного нападения; <p>Обучение тактике игры:</p>	<p>раз (мальчики), 14 раз (девочки)</p>
--	--	---	--	--	--	--	---

						- игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
83.	6.13	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры. Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6 метров от сетки и прямому нападающему удару	1	08.04.2024		Прием мяча снизу двумя руками: - в парах: прием мяча, брошенного партнером - прием мяча у стены над собой - в парах: сочетание передач, после отскока от пола Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров то сетки: - подача в парах и в стену; - подача через сетку Прямой нападающий удар (н\у): - имитации н\у на месте и с трех шагов; - прямой н\у по неподвижному мячу; - прямой н\у после подбрасывания мяча партнером.	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
84.	6.14	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике	1	10.04.2024		Прием мяча снизу двумя руками:	приседание на одной ноге с поддержкой – 18

		игры. Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6 метров от сетки и прямому нападающему удару				<ul style="list-style-type: none"> - в парах: прием мяча, наброшенного партнером (контрольный урок) - прием мяча у стены над собой - в парах: сочетание передач, после отскока от пола Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров то сетки: - подача в парах и в стену; - подача через сетку Прямой нападающий удар (н\у): - прямой н\у по неподвижному мячу; - прямой н\у после подбрасывания мяча партнером Комбинация из освоенных элементов: прием, передача удар 	раз (мальчики), 14 раз (девочки)
85.	6.15	Обучение технике приема и передач мяча. Обучение тактике игры. Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6 метров	1	12.04.2024		<ul style="list-style-type: none"> Прием мяча снизу двумя руками: - в парах: сочетание передач, после отскока от пола 	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки

		от сетки и прямому нападающему удару			<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров то сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача в парах и в стену; - подача через сетку <p>Прямой нападающий удар (н\у):</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой н\у по неподвижному мячу; - прямой н\у после подбрасывания мяча партнером <p>Комбинация из освоенных элементов: прием, передача удар</p> <p>Обучение тактике игры</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика свободного нападения; - позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) <p>Обучение тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра по упрощенным правилам мини-волейбола 	
86.	6.16	Обучение нижней прямой подаче с расстояния 3-6 метров	1	15.04.2024	Прием мяча снизу двумя руками:	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза

		от сетки. Общая физическая подготовка				- в парах: сочетание передач, после отскока от пола Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров то сетки: - подача в парах и в стену; - подача через сетку Общая физическая подготовка: - корригирующая гимнастика	(мальчики), 38 раз (девочки)
87.	6.17	Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров то сетки. Общая физическая подготовка	1	17.04.2024		Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров то сетки: - подача через сетку (контрольный урок) Общая физическая подготовка: - корригирующая гимнастика	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
Раздел 7. Гимнастика							
88.	7.1	Обучение акробатическим упражнениям	1	19.04.2024		Обучение акробатическим упражнениям: - кувырок вперед и назад; - подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапным изменением	Вис на согнутых руках. 17сек.

						направления бега, остановками;	
89.	7.2	Обучение акробатическим упражнениям	1	22.04.2024		Обучение акробатическим упражнениям: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках; Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапным изменением направления бега, остановками;	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
90.	7.3	Обучение акробатическим упражнениям	1	24.04.2024		Обучение акробатическим упражнениям: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках; Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках) Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапным изменением направления бега, остановками;	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

91.	7.4	Обучение акробатическим упражнениям	1	26.04.2024	Обучение акробатическим упражнениям: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках; - «мост» из положения лежа Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках) Общая физическая подготовка: - упражнения на мышцы брюшного пресса; Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапным изменением направления бега, остановками;	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
92.	7.5	Обучение акробатическим упражнениям	1	29.04.2024	Обучение акробатическим упражнениям: - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках;	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						<p>- «мост» из положения лежа</p> <p>Общая физическая подготовка:</p> <p>- упражнения на мышцы брюшного пресса;</p> <p>- упражнения на мышцы спины;</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом, внезапным изменением направления бега, остановками;</p>	
Раздел 8. Футбол							
93-94.	8.1	Обучение технике игры	2	01.05.2024 03.05.2024		<p>Техника безопасности на уроках по спортивным играм</p> <p>Обучение технике передвижений:</p> <p>- стойка игрока;</p> <p>- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед;</p> <p>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на поле, встать, подпрыгнуть и др.)</p>	<p>прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки</p>

						Подвижные игры и встречные эстафеты с элементами футбола	
95-96.	8.2	Обучение технике игры. Техника полевого игрока.	2	05.05.2024 08.05.2024		Удары по мячу ногой: - внутренне стороной стопы; - внутренней и внешней частью подъема по неподвижному мячу; Остановка мяча: - подошвой; - внутренне стороной стопы. Ведение мяча: - серединой подъема; - носком; - по прямой. Подвижные игры и встречные эстафеты с элементами футбола	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)
97-98.	8.3	Обучение технике игры	2	10.05.2024 12.05.2024		Удары по мячу ногой: - внутренне стороной стопы; - внутренней и внешней частью подъема по неподвижному мячу; - после остановки, ведения и рывка. Остановка мяча: - подошвой;	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)

						<ul style="list-style-type: none"> - внутренне стороной стопы 4 - на месте и в движении; - в движении вперед и назад. <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - серединой подъема; - носком; - по прямой. <p>Учебная игра</p>	
99-100.	8.4	Обучение тактической подготовке	2	15.05.2024 17.05.2024		<p>Обучение тактике нападения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия без мяча; - индивидуальные действия с мячом. <p>Учебно-тренировочная игра в футбол.</p>	приседание на одной ноге с поддержкой – 18 раз (мальчики), 14 раз (девочки)
101-102.	8.5	Интегральная тренировка	2	19.05.2024 22.05.2024		<p>Упражнения интегрального характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели <p>Учебно-тренировочная игра в футбол.</p>	прыжки со скакалкой за 15с – 34 раза (мальчики), 38 раз (девочки)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

С рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.:

Просвещение, 2011 год);

Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич.-М Просвещение, 2010);

С авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2010):

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

<http://zdd.1september.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, гимнастические маты, конусы, стадион, спортивный зал, волейбольная сетка, разметка, баскетбольный щит ,мишени для метания.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, беговая дорожка, свисток, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.