**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1 п. Смидович»**

« РАССМОТРЕННО» « СОГЛАСОВАННО» «УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО Зам. директора по УР Директор МБОУ СОШ №3 п.Смидович

\_\_\_\_\_\_\_\_Москаленко А.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_Липатникова Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Иванченко Л.И.

Протокол №\_\_1\_\_от Приказ №\_\_\_\_\_от

«\_28\_\_»\_\_\_0.8.\_\_\_\_2023г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7 класса

уровень базовый

Составитель: Приходько М.Ю.

)

2023-2024 учебный год

**Рабочая программа по физической культуре на 2023-2024учебный год.**

**Предмет:** физическая культура, 7 класс

**Учитель**: Приходько М.Ю.

**Система обучения**: традиционная

**Программа**: программа В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9х классов. – М.: Просвещение, 2016.

**Методическое пособие для учителя**: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010 **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; программа В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

**Количество учебных недель: 35**

**Количество часов в неделю по программе 2**

**Количество часов в неделю по учебному плану 2**

**Количество часов в год 70**

**Из них:**

**Контрольные упражнения (тесты) 10**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты**

Обучающийся научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* измерять частоту сердеч­ных сокращений, ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
* ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

**Метапредметные результаты:**

* определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
* находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных

действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;

* собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
* излагать информацию в доступной и популярной форме , фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
* осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе

самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

* управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
* осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
* определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

**Личностные результаты:**

* активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
* осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку,

вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

* проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственностьв принятии и реализации личностно и социально значимых решений;
* сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
* демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение,

реализовывать комплексные решения моральных проблем;

* проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
* формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
* сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при

решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

* проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и

безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов физическом совершенстве.

**Содержание учебного предмета.**

**7 класс (70 часов – 2 часа в неделю)**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел 1. «Знания о физической культуре»** **( в процессе уроков).**

соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание. Олимпийские игры в Москве, 1980 г. Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Раздел 2: «Способы двигательной деятельности»** (**в течении года**)

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы: «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), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

**Раздел 3: «Физическое совершенствование»**  **(70 ч.)**

**О**риентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

**Гимнастика с основами акробатики** **(16ч.)**

Организующие команды и приемы(перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); лазание по канату.

**Легкая атлетика (18 ч.)**

 Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения  (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);

**Кроссовая подготовка (5 ч.)** Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

**Спортивные игры (31 ч.)**

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча  (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол:  овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку);  подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

**Тематическое распределение часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **название тем** | **кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 18 |
| 2 | Гимнастика c элементами акробатики | 16 |
| 3 | Спортивные игры | 31 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 5 |
| Итого | | 70 |

**Тематическое планирование рабочей программы**

**учебного предмета физическая культура**

**(ФГОС ООО) 7 класс, 70 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата | | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| План | Факт |
| **Легкая атлетика- 14 часов** | | | | | |
|  | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Основные причины травматизма.  Спец. бег упр. легкоатлета. |  |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | Вводный  Фронтальный опрос. |
|  | Строевая подготовка  Техника бега с высокого и низкого старта. |  |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной  скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.  *Развитие скоростных способностей*.  Прыжок в длину с места.. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания.  Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.  *Развитие координационных способностей*. Упражнения на осанку.  Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель.  Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  *Развитие быстроты:*  повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60 м.Комплексы ОРУ, в движении, с мячами, со скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет ; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу). | Текущий |
|  | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет |  |  | Контроль |
|  | Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет.  Подвижные игры на развитие выносливости. |  |  | Контроль |
|  | Комплекс О.Р.У.  Прыжок в длину с места.  Развитие скоростно- силовых качеств. |  |  | Текущий |
|  | Прыжок в длину с места- учет |  |  | Контроль |
|  | Комплекс ОРУ.  Бег 1 км – учет. |  |  | Контроль |
|  | Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. |  |  | Текущий |
|  | Комплекс О.Р.У. Техника метания мяча на дальность. |  |  | Текущий |
|  | Техника метания мяча на дальность.  Развитие скоростных качеств. |  |  | Контроль |
|  | Специально -беговые упражнения легкоатлета.  Техника метания мяча в цель. |  |  | Текущий |
|  | Техника метания мяча в цель.  Эстафеты. |  |  | Контроль |
|  | Комплекс О.Р.У.  Подвижные игры на развитие быстроты. |  |  | Текущий |
|  | Бег 1,5 км.  Челночный бег 3\*10м., 4\*9м. |  |  | Текущий |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;** | | | | | |
|  | ПТБ и страховки на уроках гимнастики. |  |  | Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. | Вводный  Фронтальный опрос |
|  | Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. |  |  | Координировать движения в  акробатических и гимнастических упражнениях.  *Развитие координационных способностей*  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.  Развитие выносливости.  Выявление работающих групп мышц.  Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений  Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.  Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.  Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.  Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.  *Развитие скоростно-силовых способностей*.    Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений | Текущий |
|  | Строевая подготовка.  Прыжки на скакалке. |  |  | Текущий |
|  | Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки.  Строевая подготовка.  Эстафеты. |  |  | Текущий |
|  | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.  Прыжки на скакалке. |  |  | Учетный |
|  | Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка.  Развитие скоростно -силовых качеств |  |  | Текущий |
|  | Техника выполнения упр.стойка на лопатках.  «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки) |  |  | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости.  Техника выполнения упр. стойка на лопатках.  «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки) |  |  | Контроль |
|  | ОРУ на развитие равновесия.  Упражнение «ласточка».  Подвижные игры. |  |  | Текущий |
|  | Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения. |  |  | Текущий |
|  | Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. |  |  | Текущий |
|  | ОРУ на развитие гибкости.  Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения |  |  | Контроль |
|  | Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет.  Эстафеты. |  |  | Контроль |
|  | ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно-силовых качеств. |  |  | Текущий |
|  | Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя.  Прыжки на скакалке. |  |  | Контроль |
|  | Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Подвижные игры |  |  | Текущий |
| **Волейбол- 11 часов.** | | | | | |
|  | ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.  Стойка волейболиста.  Перемещение в стойке. |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры.  *Развитие скоростно-силовых способностей* Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения.  Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организовывать и проводят совместно со  сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в ловле Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.  Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | Вводный  Фронтальный опрос |
|  | Стойка волейболиста.  Перемещение в стойке. Освоение техники приема и передач мяча двумя руками сверху |  |  | Текущий |
|  | Веселые старты. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Учетный |
|  | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Текущий |
|  | Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м |  |  | Текущий |
|  | Стойка и перемещение игрока. |  |  | Контроль |
|  | Стойка и перемещение игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах |  |  | Контроль |
|  | Нижняя прямая подача мяча.  Прием мяча снизу двумя руками. |  |  | Текущий |
|  | Освоение техники прямого нападающего удара |  |  | Текущий |
|  | Закрепление техники прямого нападающего удара |  |  | Контроль |
|  | Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания . |  |  | Текущий |
| **Баскетбол- 13 часов.** | | | | | |
|  | ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок  Передвижения в баскетболе |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры. | Вводный  Фронтальный опрос |
|  | Передвижения в баскетболе. Освоение ловли и передачи мяча. |  |  | Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.  Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.  Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.  Бросок двумя руками от груди.  Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами.  Игра: «Гонка мячей по кругу»  Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.  Игра в мини – баскетбол. | Текущий |
|  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  | Контроль |
|  | Техника ведения мяча.  Овладение техникой бросков мяча. |  |  | Текущий |
|  | Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра. |  |  | Текущий |
|  | Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Контроль |
|  | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Контроль |
|  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра. |  |  | Текущий |
|  | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. |  |  | Текущий |
|  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Штрафной бросок. Учебная игра. |  |  | Текущий |
|  | Комплекс ОРУ с мячами. Быстрый прорыв 21..Броски со средней дистанции. |  |  | Контроль |
|  | Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Текущий |
|  | Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  |  |  |
| **Футбол – 7 часов.** | | | | | |
|  | ПТБ на уроках по футболу.  Правила игры в футбол.  Перемещения в стойке. |  |  | Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол.  Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол. Техника игровых действий и приёмов.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол | Вводный  Фронтальный опрос. |
|  | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений |  |  | Текущий |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |  |  | Текущий |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |  |  | Контроль |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника |  |  | Текущий |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника |  |  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Текущий |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника |  |  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | Текущий |
| **Кроссовая подготовка – 5 часов.** | | | | | |
|  | ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке.  ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 8 мин. Эстафеты. |  |  | Инструктаж по техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.  *Развитие выносливости:*  равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м; бег до 17 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег по пересеченной местности | Вводный  Фронтальный опрос |
|  | Бег до 15 минут в чередовании с ходьбой. Преодоление полосы препятствий. |  |  | Текущий |
|  | Развитие выносливости.  Бег 1000 м- учет. Игра «Перестрелка» |  |  | Контроль |
|  | Развитие выносливости.  Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры. |  |  | Контроль |
|  | Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры. |  |  | Текущий |
| **Легкая атлетика- 4 часа.** | | | | | |
|  | ПТБ на занятиях по легкой атлетике.  Освоение передачи эстафетной палочки. Игра «Перестрелка»  Тестирование физических качеств. |  |  | Передача эстафетной палочки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.  *Развитие скоростных способностей*.  Техника спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.  Многоскоки. Подвижные игры.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |
|  | Закрепление техники передачи эстафетной палочки Тестирование физических качеств.. Многоскоки. |  |  | Контроль |
|  | Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Контроль |
|  | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря |  |  | Контроль |

**Контрольно-измерительные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 13-15 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
|
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4.  5.  6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
|  | | | | | | | |
| 9. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 10. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |