

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №2

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО  
протокол №1  
от «29» августа 2024 г.  
руководитель МО

 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:

заместитель  
директора по УВР  
от «30» августа 2024 г.

 И.В. Сердюк

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ гимназии № 2  
от «31» августа 2024 г.

 И.В. Лемешева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(название предмета, курса)

для 7-х классов

Баева И.В., Магомедов Ш.А.

учитель физической культуры

учебный год 2024-2025 г.

**Образовательная область:** Физическая культура

**Предмет:** «Физическая культура»

**Класс:** 7

**Программа:** Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г.

**Год:** 2024-2025 гг.

**Количество часов:** в год 68 ч, 2 часа в неделю

**Составитель:** Баева И.В., Магомедов Ш.А.

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 7-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура» для 5-9 классов в ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г). Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС ОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020), инструктивно-методического письма об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024-2025 учебном году.

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 7-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 7-х классах выделяется 68 часов в год.

Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оценивание предмета «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

## Учебно-методическое обеспечение

Классы	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Учебно-методические материалы для учащихся Электронные цифровые образовательные ресурсы
7 класс	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г.	Федеральная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура» для 5-9-х классов ОО, г. Москва, 2023 г. Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 6-7 классы. Москва «Просвещение», 2020г.	Методические рекомендации для учителя физической культуры: автор А.П. Матвеев 2019 г. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы автор: Матвеев А. П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. 2021 г. ГТО Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Нормативы испытаний (тестов) ВФСК (ГТО) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре. <a href="http://school-collection.edu.ru">Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru)</a> <a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="http://learningapps.org">LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений</a> <a href="http://yaklass.ru">ЯКласс (yaklass.ru)</a>	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 7 класс <a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a> <a href="http://learningapps.org">LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений</a> <a href="http://yaklass.ru">Я Класс (yaklass.ru)</a>

**I. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».**

*Знания о физической культуре (4 часа)* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому современному человеку:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, с для себя новые задачи ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетентности);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практики и профессиональной ориентации.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 часа)* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Физическое совершенствование (60 часов)*, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Раздел «тематическое планирование»* представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на «Основные содержательные линии», каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре.

Для качественного освоения предметного содержания программы рекомендуется проводить уроки физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического

коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Баскетбол.** Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут *сформированы следующие личностные результаты:* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

#### ***Познавательные универсальные учебные 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.

**Коммуникативные универсальные учебные 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 обучающимися, 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. **Регулятивные универсальные учебные 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 относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**К концу обучения в 7 классе** обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, 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 «наступление» 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; 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).

### III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Темы, урока.	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды учебной деятельности.	Дата по плану	Дата по факту
1	Модуль «Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж по ТБ и ПП на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения учащихся на уроках физической культуры. Цели и задачи олимпийского движения. Техника спринтерского бега. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОРУ. Пробегание отрезков 15–30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения. Эстафеты.	Образовательно-познавательный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК. и своевременно их устраняют. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений. Характеризуют основные цели и задачи олимпийского движения. Раскрывают гуманистическую направленность. Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои	1	
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Первичный инструктаж по ТБ и ПП на рабочем месте. Эстафетный бег	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения с передачей эстафетной палочки. Круговая эстафета до 100 м. Подвижные и спортивные игры.	Образовательно-тренировочный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности. Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС, измеряют ее разными способами. Выполняют бег на средние и длинные дистанции с передачей эстафетной палочки на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.	1	
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Инструктаж по ТБ и ПП при выполнении легкоатлетических упражнений. Техника низкого старта.	1	Лёгкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Понятие «Физическая подготовка». ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Осваивают технику беговых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывают понятие «Физическая подготовка».	2	

			Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения с низкого старта					
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 м. на результат. Подвижные игры.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности. оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.	2	
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции с 2-3 ускорениями. Бег 400 метров на результат. Подвижные и спортивные игры.	Комбинированный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности.	3	
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на дальние дистанции в равномерном темпе. Бег 1000 метров на результат. Подвижные и спортивные игры.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.	3	
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерный бег	1	ОРУ в движении. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника равномерного бега по дистанции. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и беговых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют скоростно-силовые способности.	4	
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с	1	ОРУ в движении.	Комплексный	Текущий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	4	

	преодолением препятствий.		Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			прыжковых и беговых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют скоростно-силовые способности.		
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3*10 м.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м. – КДП. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Контрольный	Текущий	Проявляют ловкость, координацию, скоростные качества при выполнении челночного бега. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями.	5	
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места.	1	Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Прыжки в длину с места.	Комплексный	Оперативный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Выявляют и исправляют типичные ошибки техники. Проявляют быстроту и ловкость. Взаимодействуют в игровой деятельности.	5	
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега.	1	Правила закаливание в осеннее время года. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча в цель с расстояния 8-10 метров.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в групповых формах организации учебной деятельности. Проявляют физические способности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.	6	
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в цель	1	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.	Образовательно-тренировочный	оперативный	Метать малый мяч точно в движущуюся мишень. Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	6	

			Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики – 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте.			Метать малый мяч точно в летящий большой мяч. Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча		
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность.	1	Физическая подготовленность. Влияние на здоровье человека. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на оценку. Бег 1500 метров.	Комбинированный	текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывают понятие физическая подготовленность и ее влияние на укрепление здоровья. Проявляют качество выносливости, ловкости. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу.	7	
14	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д). Шестиминутный бег. Подвижная игра "Пионербол".	Образовательно-тренировочный, воспитательный	текущий	Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Развивают силовые способности. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию.	7	
15	Модуль «Спортивные игры». «Баскетбол». Инструктаж по ТБ и ПП при проведении спортивных игр в зале. Ловля и передача мяча.	1	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Элементы техники игры в баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей.	Образовательно-тренировочный, воспитательный	предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устраняют. Владеют элементами баскетбола, навыками выполнения упражнений с Б/Б мячом. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни	8	

16	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол». Ловля и передача мяча.	1	Ходьба и бег с различными заданиями. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Элементы техники игры в баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Развитие координационных способностей.	Образовательный-тренировочный, воспитательный	предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устраняют. Владеют элементами баскетбола, навыками выполнения упражнений с Б/Б мячом. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни	8	
17	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол».Броск и мяча по кольцу.	1	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ . Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке. Броски мяча по кольцу двумя руками после ведения.	Тренировочный	Оперативный	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют координацию, ловкость. Выполняют правила игры в баскетбол. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры, выявляют и устраняют ошибки.	9	
18	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол».Ведение мяча на месте	1	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, прыжком, поворот, ускорение). Ведение мяча на Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».	Образовательный-обучающий	Текущий	Выполняют упражнения и комплексы с оздоровительной направленностью. Описывают технику игровых действий, приёмов, осваивают их и устраняют типичные ошибки. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	9	
19	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол».Ведение мяча в движении	1	Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, прыжком, поворот, ускорение). Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.	Образовательный-обучающий	Текущий	Выполняют упражнения и комплексы с оздоровительной направленностью. Описывают технику игровых действий, приёмов, осваивают их и устраняют типичные ошибки. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями	10	

			Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».					
20	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол».Технико-тактические действия игроков в баскетболе.	1	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Учебная игра «Мини баскетбол». Тактика свободного нападения. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам	Образовательнотренировочный	Оперативный	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко	10	
21	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол».Технико-тактические действия игроков в баскетболе.	1	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Учебная игра «Мини баскетбол». Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды.	Образовательнотренировочный, воспитательный		Взаимодействуют с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявляют дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействуют с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управляют эмоциями и чётко соблюдать правила игры. Развивают навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	11	
22	Модуль«Спортивные игры. «Баскетбол».Развитие	1	ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с	Закрепление	Текущий	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют координацию, ловкость. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники игры,	11	

	координационных способностей.		места на оценку. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».			выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности в играх. Развивают координационные способности.		
23	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Учебная игра в баскетбол.	1	Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Обучение совершенствование	Итоговый	Описывать технику элементов баскетбола (ведения, остановки, передачи, ловли и бросков мяча). Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности в игре.	12	
24	Модуль «Спортивные игры. «Баскетбол». Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Обучение совершенствование	Итоговый	Описывать технику элементов баскетбола (ведения, остановки, передачи, ловли и бросков мяча). Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Соблюдают правила безопасности в игре.	12	
25	Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ на формирование правильной осанки. Кувырок вперед, назад в группировке. Развитие спортивной гимнастики в России. Ведущие спортсмены-гимнасты.	Образовательный-тренировочный	Предварительный	Соблюдают требования по ТБ и ПП., выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и своевременно их устраняют. Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни. Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Знают ведущих спортсменов-гимнастов. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивают положительный эффект от занятий физической культурой	13	
26	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения.	1	Подготовка мест занятий. ОРУ на месте. Кувырок вперед, назад. Два-три кувырка вперед (назад) слитно. Стойка на лопатках, перекаты.	Комбинированный	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Находят ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагают	13	

			Упражнения на пресс. Подтягивания на низкой перекладине на результат(д).			способы их устранения. Проявляют силовые способности, гибкость. Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.		
27	Модуль«Гимнастика». Акробатические упражнения	1	ОРУ у гимнастической стенки. Оценка техники акробатических соединений. Упражнения в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику висов и упоров. Проявляют ловкость и координацию. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями. Развивают навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	14	
28	Модуль«Гимнастика». Акробатические упражнения	1	ОРУ на месте и в движении. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Стойка на голове согнув ноги(м.) Мост из положения лёжа(д)	Образовательный-обучающий	Оперативный	Демонстрируют технику выполнения стоек. Контролируют нагрузку во время занятий. Проявляют гибкость, ловкость и координацию.	14	
29	Модуль«Гимнастика». Упражнения в равновесии.	1	ОРУ в парах. Строевые упражнения(строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Упражнения на бревне: сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Соединение в равновесии. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют технику строевых упражнений. Проявляют силу, гибкость, ловкость и координацию. Определяют прирост в показателях. Контролируют нагрузку во время занятий. Формируют эстетические потребности, ценности и чувства.	15	
30	Модуль«Гимнастика». Упражнения на равновесие.	1	ОРУ в парах. Строевые упражнения(строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Упражнения на бревне: сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Соединение в равновесии.	Комбинированный	Текущий	Демонстрируют технику строевых упражнений. Проявляют силу, гибкость, ловкость и координацию. Определяют прирост в показателях. Контролируют нагрузку во время занятий.	15	

			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					
31	Модуль«Гимнастика». Упражнения на перекладине.	1	ОРУ. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комбинированный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Демонстрируют правильную технику выполнения упражнений на перекладине. Проявляют ловкость и координацию. Контролируют нагрузку во время занятий. Соблюдают технику безопасности.	16	
32	Модуль«Гимнастика». Круговая тренировка на развитие физических качеств	1	Круговая тренировка на развитие физических качеств: упражнения с гантелями, упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке, лазание по гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Тренировочный, воспитательный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Демонстрируют правильную технику выполнения упражнений на брусьях. Организуют и проводят самостоятельные занятия гимнастикой. Проявляют силовые способности, ловкость и координацию. Соблюдают технику безопасности. Развивают навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	16	
33	Модуль«Гимнастика». Опорный прыжок.	1	ОРУ стоя на месте. Прыжки через скакалку за 1 мин. Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Контрольный	Текущий	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, избегая проявления ошибок. Соблюдают правила безопасности. Развивают навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	17	

34	Модуль«Гимнастик а». Опорный прыжок.	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ в ходьбе. Танцевальные шаги. ОРУ со скакалками. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой. Опорный прыжок через козла в ширину.	Комбинированный	Оперативный	Объясняют значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Выполняют упражнения со скакалками. Соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику опорного прыжка.	17	
35	Модуль«Гимнастик а». Гимнастическая полоса препятствий.	1	ОРУ на месте и в движении. Танцевальные шаги. ОРУ на гимнастической стенке для формирования гибкости в суставах. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	Комбинированный	Текущий	Отбирают состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Проявляют ловкость, координацию, быстроту, силу при прохождении полосы препятствий. Развивают гибкость.	18	
36	Модуль«Гимнастик а». Гимнастическая полоса препятствий.	1	ОРУ на месте и в движении. Танцевальные шаги. ОРУ на гимнастической стенке для формирования гибкости в суставах. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры.	Комбинированный	Текущий	Отбирают состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Проявляют ловкость, координацию, быстроту, силу при прохождении полосы препятствий. Развивают гибкость.	18	
37	Модуль«Гимнастик а». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1. Повторить комплекс ОРУ с набивными мячами. 2. Повторить и проверить на оценку соединение в равновесии. 3. Совершенствовать технику переворота в полушпагат (девушки). 4. Совершенствовать технику выполнения переворота в упор и подъёма в упор силой (юноши). 5. Закрепить порядок выполнения акробатических соединений. 6. Провести игру – эстафету с набивными мячами 2 – 3 кг.	Образовательно-тренировочный	контрольный	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения.	19	
38	Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища за 1 мин., прыжок в длину с места.	Образовательно-тренировочный,	Текущий	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью. Описывают технику опорного прыжка ноги	19	

	«Готов к труду и обороне».			воспитательный		врозь. Соблюдают правила техники безопасности. Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни		
39	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по ТБ и ПП по спортивным играм. Волейбол. Стойка игрока.	1	Правила ТБ и ПП на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. ОРУ с в/б мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	Образовательный-познавательный	Предварительный	Соблюдают правила ТБ. Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику элементов игры в волейбол. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны;	20	
40	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Эстафеты, игровые упражнения.	Образовательный-обучающий	Оперативный	Описывают технику элементов игры в волейбол. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры. Соблюдают правила игры и ТБ. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	20	
41	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Поддачи мяча	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Верхняя подача мяча; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Перестрелка».	Образовательный-обучающий	Этапный	Моделируют технику игровых приемов. Общаются и взаимодействуют в процессе совместного освоения техники выявлять и устранять ошибки. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. Развивают мотивы учебной деятельности и формируют личностный смысл учения.	21	

42	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча.	1	Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. ОРУ со скакалкой. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Закрепление	Оперативный	Моделируют технику и варианты различных способов бега. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры	21	
43	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Техничко-тактические действия	1	ОРУ движении. Подводящие упражнения для освоения приемов и передачи мяча в волейболе. Прием и передача. Техничко-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку  Игра в волейбол по правилам	Совершенствование	Текущий	Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.	22	
44	Модуль«Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра в волейбол с элементами пионербола по правилам	1	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Совершенствование	Текущий	Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.	22	

			<p>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку</p> <p>Игра в волейбол с элементами пионербола по правилам</p>			<p>Проявлять дисциплинированность на площадке.</p> <p>Уважать соперников и игроков своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p> <p>Управлять эмоциями.</p> <p>Соблюдать правила игры Развивают мотивы учебной деятельности и формируют личностный смысл учения..</p>		
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	<p>ОРУ на месте и в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием, передача и подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>	Совершенствование	Текущий	<p>Осваивают технику ОРУ. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Общаются и взаимодействуют в процессе игры Соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.</p>	23	
46	Модуль «Зимние виды спорта». Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах	1	<p>Инструктаж по ТБ и ПП на уроках по лыжной подготовки . Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. Лыжные гонки. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.</p>	Образовательный, познавательный, воспитательный	Предварительный	<p>Характеризуют Олимпийское движение в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Проявляют интерес к спортивным достижениям своей страны;</p> <p>Выполняют требования по ТБ и ПП. Подбирают одежду и лыжный инвентарь для занятий. Демонстрируют технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.</p>	23	

47	Модуль «Зимние виды спорта».Одновременный одношажный ход.	1	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Образовательнотренировочный	Текущий	Соблюдают требования по ТБ и ПП. Формируют установку на безопасный, здоровый образ жизни Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.	24	
48	Модуль «Зимние виды спорта».Одновременный одношажный ход.	1	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Комплексный	Текущий	Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции. Анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строят свои взаимоотношения с их учетом.	24	
49	Модуль «Зимние виды спорта».Одновременный двухшажный ход	1	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов	Образовательнотренировочный	Этапный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции. Развивают мотивы учебной деятельности и формируют личностный смысл учения.	25	
50	Модуль «Зимние виды спорта».Одновременный двухшажный ход	1	Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов	Образовательнотренировочный	Этапный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции	25	
51	Модуль «Зимние виды	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.	Образовательнотренировочный	Этапный	Осваивают технику передвижения на лыжах , устраняют типичные	26	

	спорта».Попеременный двухшажный ход.		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.	тренировочный		ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
52	Модуль «Зимние виды спорта».Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах.	Комплексный	Этапный	Осваивают технику передвижения на лыжах , устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	26	
53	Модуль «Зимние виды спорта».Чередование лыжных ходов.	1	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км со средней скоростью.	Комплексный	Оперативный	Осваивают технику передвижения на лыжах , устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Развивают мотивы учебной деятельности и формируют личностный смысл учения.	27	
54	Модуль «Зимние виды спорта».Техника поворотов на лыжах	1	Техника поворота упором (повторение материала VI класса). Техника поворота переступанием. Прохождение дистанции до 2,5 км со средней скоростью.	Образовательно-тренировочный	Этапный	Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций. Анализируют и характеризуют эмоциональные состояния и чувства окружающих, строят свои взаимоотношения с их учетом.	27	
55	Модуль «Зимние виды спорта». Подъем «Елочкой». «Лесенкой»	1	Подъем «Елочкой». «Лесенкой». Торможение и поворот упором. Чередование ходов. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Эстафета лыжника.	Тренировочный	Этапный	Моделируют технику торможений и поворотов. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	28	
56	Модуль «Зимние виды спорта».Спуски, торможения.	1	Оценка техники передвижения на лыжах изученными способами. Техника спусков, подъемов, торможений. Игра «Кто дальше?».	Контрольный	Текущий	Соблюдают требования по ТБ. Демонстрируют технику подъёмов на склон, спусков и торможений. Устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	28	

						процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах.		
57	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2-3 км.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Соблюдают требования по ТБ. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.	29	
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	1.Продолжать обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2.Учить отталкиванию рукой в переходе из наклона и оценить его выполнения 3.Принять контрольные нормативы на дистанции 3 км. коньковым ходом.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций	29	
59	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях. Спринтерский бег	1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Вводный инструктаж на уроках физической культуры в старших классах. Совершенствовать технику спринтерского бега Низкий старт и стартовый разгон до 40 м	30	
60	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег	1	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге. Эстафетный бег	30	
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции	1	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Совершенствовать технику спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции.	31	
62	Модуль «Легкая атлетика». Бег на средние и длинные дистанции	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	Образовательный-тренировочный	Этапный	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением	31	

63	Модуль «Легкая атлетика». Бег на выносливость	1	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	Образовательный-тренировочный	Этапный	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Бег на 3000 м, 2000 м	32	
64	Модуль «Легкая атлетика». Техника кроссового бега.	1	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	Образовательный-тренировочный	Оперативный итоговый	Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.	32	
65	Модуль «Легкая атлетика». Метания малого мяча в цель и на дальность.	1	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	Образовательный-тренировочный	Текущий	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность (метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м)	33	
66	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)	Образовательный-тренировочный	Текущий	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» (прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега)	33	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Образовательный-тренировочный	Текущий	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полета, приземления. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	34	

	и нормативных требований комплекса ГТО							
68	«Самостоятельные физкультурно-оздоровительные мероприятия в здоровом образе жизни»	1	Основы организации индивидуальной досуговой деятельности. Организационные основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Формы организации занятий в современных системах оздоровительной физической культуры.	Образовательно-воспитательный	оперативный	Активизируют жизненно важные потребности личности, которые способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей. Воспитывают отношение к своему здоровью. Распределяют время в режиме учебного дня и учебной недели. Проектируют индивидуальную досуговую деятельность.	34	

Приложение 1

**Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету «Физическая культура» в 7-х классах**

Формы контроля: Методами текущей проверки являются наблюдение, опрос, проверочная беседа.

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- основам знаний;
- технике владения двигательными действиями;
- способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний о физической культуре

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка "5"- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка "4" - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка "3" - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка "2" - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки успеваемости за овладение способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

"5" ("отлично") обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики: может самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

"4" ("хорошо") имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

"3" ("удовлетворительно") ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

"2" ("неудовлетворительно"), ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости за технику владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

*Метод открытого наблюдения* заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

*Вызов* как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

*Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка "5" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с сохранением требуемой структурой движения осанки, в надлежащем ритме. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в движении и объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником в соответствующих.

Оценка "4" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено правильно с соблюдением основных требований, но недостаточно уверенно, легко, слитно; с хорошей осанкой, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок.

Оценка "3" - двигательное действие или отдельные его элементы выполнено в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырех мелких, незначительных.

Оценка "2", - двигательное действие или отдельные его элементы выполнены неправильно, неуверенно, нечетко, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения.

Оценивание учащихся подготовительной группы.

Учащихся подготовительной группы оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов и двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценивание учащихся специальной медицинской группы.

Важной стороной учебно-воспитательного процесса учащегося, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности учащихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к учащимся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи учащегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан настойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Отметка по физической культуре учащимся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Учащиеся специальной медицинской группы на основании представленной справки установленного образца (выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Знания о физической культуре" в виде устного опроса или написания рефератов, "практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях.

Учебные нормативы 7 класс (13 лет)

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	Единицы измерения	ОЦЕНКИ					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30 м. с высокого старта	с	5,8	5,5	5,2	6,3	5,9	5,5
2	Бег 60 м. с низкого старта	с	10,8	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3	Бег 500 м.	мин. с.	2,10	2,00	1,50	3,00	2,40	2,10
4	Бег 1000 м.	мин. с.	5,00	4,35	4,20	5,40	4,50	4,30
5	Бег 2000 м.	мин. с.	11,15	10,15	9,30	13,50	12,40	11,00
6	6-минутный бег	м	1400	1250	1000	1200	1050	800
7	Челночный бег 3 на 10 м.	с	9,6	9,2	8,4	10,5	9,6	9,2
8	Челночный бег 4 на 9 м.	с	10,8	10,3	9,8	11,3	10,5	10,1
9	Прыжки в длину с места	см	150	170	180	145	160	170
10	Прыжки в длину с разбега	см	390	360	380	240	300	350
11	Прыжки в высоту с разбега	см	75	85	100	75	85	95
12	Прыжки на скакалке за 1 мин.	с	70	80	90	80	90	100
13	Прыжки через скакалку за 30 сек	раз	32	42	52	37	47	55
14	Метание мяча с разбега на дальность (150 г)	м	24	26	32	17	24	26
15	Метание мяча в цель, дистанция 6 метр ( 150 г)	м	3	4	6	2	3	5
16	Подтягивание на низкой перекладине	раз	15	19	27	12	15	22
17	Подтягивание на высокой перекладине	раз	5	7	9			
18	Поднимание туловища за 1 мин, руки за головой	раз	35	40	45	28	33	38
19	Поднимание туловища за 30 сек, руки за головой	раз	17	24	29	16	21	26
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	13	18	23	8	12	18
21	Вис на перекладине (сек)	с	28	30	36	10	20	28
22	Наклон туловища вперед (гибкость) стоя на скамье	+см	+4	+7	+11	+9	+12	+15
23	Наклон туловища вперед сидя на полу (гибкость)	+см	+4	+7	+11	+9	+12	+15
24	Лыжные гонки 1 км	мин.с	7,70	6,30	6,00	7,30	7,00	6,30

25	Лыжные гонки 2 км	мин.с	14,00	13,30	12,30	15,00	14,00	13,30
26	Лыжные гонки 3 км	мин.с	20,00	19,00	18,00	28,00	25,00	20,00