

Кировское областное государственное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Богородское»

Приложение к ООП ООО

Приказ № 93 от 30.08.2023г

«О внесении дополнений ООП ООО,
ООП СОО на 2023- 2024 учебный год

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
7 класс
на 2023-2024 учебный год

Программу выполнила
Бармина Ксения Владимировна
учитель физкультуры

Богородское

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях)

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И.Ляха, М.Я.Вилинского, И.М. Туревского (М.: Просвещение).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Л.1. самоопределение;

Обучающийся сможет:

- идентифицировать себя в качестве гражданина России,
- понимать ценности многонационального российского общества,
- уважительно относиться к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира,
- проявить способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений,
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций,
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества,
- принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи,
- понимать ценности созидательного отношения к окружающей действительности, социального творчества, продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, «другого» как равноправного партнера,
- реализовать собственный лидерский потенциал.

Л.2. смыслообразование/

Обучающийся сможет:

- ответственно относиться к учению;
- уважительно относиться к труду,
- проявлять познавательный интерес,
- сформировать целостное мировоззрение,

Л.3. нравственно-этическая ориентация

Обучающийся сможет:

- уважительно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции,
- решать моральные проблемы на основе личного выбора,
- осознанно и ответственно относиться к собственным поступкам,
- знать основные нормы морали, нравственные, духовные идеалы, хранимые в культурных традициях народов России.

Л.4. другие личностные

- коммуникативная компетентность

Обучающийся сможет:

- вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- ценность здорового и безопасного образа жизни;

Обучающийся сможет:

- принять ценности здорового и безопасного образа жизни;
- применять правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей,
- применять правила поведения на транспорте и на дорогах.
- основы экологической культуры

Обучающийся сможет:

- иметь опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (исследование природы, сельскохозяйственный труд, художественно-эстетическое отражение природы, туризм, природоохранная деятельность).
- эстетическое сознание.

Обучающийся сможет:

- понимать художественные произведения,
- проявлять эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира;
- активно относиться к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

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

8) смысловое чтение;

9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

1. Регулятивные УУД

1.1. Целеполагание

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1.2. Планирование

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

1.3. Контроль и коррекция

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1.4. Оценка

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1.5. Саморегуляция

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта

восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2.Познавательные УУД.

2.1. Общеучебные универсальные действия

2.1.а. Знаково-символические действия:

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- обозначать логические связи между предметами и/или явлениями с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм.

2.1.б.Смысловое чтение;

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

2.1.в. ИКТ-компетенции включают:

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

2.2. Логические универсальные действия.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

К логическим познавательным УУД можно отнести формирование и развитие *экологического мышления*, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

3. Коммуникативные УУД

3.1. Организация учебного сотрудничества:

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

3.2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации включает:

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;

преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	9
2	Гимнастика	8
3	Волейбол	15
4	Лыжная подготовка	12
5	Баскетбол	8
6	Лёгкая атлетика	16
	<i>Итого</i>	68

Учебно-методическое обеспечение программы

1.Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение.

2.Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобр. Учреждений/ М.Я.Вилинский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под ред. М.Я. Вилинского. – М.:Просвещение.

3.Спортивный зал типовой

4.Мячи баскетбольные

5.Мячи волейбольные

6.Мячи футбольные

7.Стенка гимнастическая

8.Канат для лазания

10.Маты гимнастические.

11.Мячи набивные

12.Мячи для метания

13.Скакалки гимнастические

14.Палки гимнастические

15.Стойки для прыжков в высоту

16.Козел гимнастический

17.Мостик гимнастический

18.Лыжный инвентарь

19.Щиты баскетбольные

20.Аптечка медицинская.

№ п/п	Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты
	план	факт				
Легкая атлетика 9 часов						
1			Лёгкая атлетика. Организационно-методические требования на уроках по физической культуре. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Нов. 1	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по Т.Б. на занятиях по физической культуре и л/а; Групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два. Беговые эстафеты.	Знать и понимать требования по Т.Б. на уроках по физической культуре и легкой атлетике; знать технику специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником
2			Теоретические знания. Закрепления техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег.	Закр.2	Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. СБУ. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3х60 м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки	Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпийского движения. Владение основами технических действий в беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
3			Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места.	Закр. 3	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 3х40 м. развитие скоростных качеств бег 60 м.	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места.
4			Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000	Закр. 4	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств.

			М.		Бег в медленном беге до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО
5			Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину.	Пр. 5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. СБУ и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега.
6			Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину.	Нов.	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. СБУ и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега.
7			Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег.	Контр.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 3x30 м. Равномерный бег 5 мин.	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладеть умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.

8			Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метание мяча.	Закр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. метание мяча.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО.
9			Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег.	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Роль и самоконтроль. Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Контролировать свои силы после продолжительного бега.
Гимнастика 8						
10(1)			Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	Нов.1	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств.	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеобразовательных упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике. Формирование умений для развития основных физических качеств.
11 (2)			Строевые упражнения. Акробатика. Развитие гибкости.	Закр.2	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекции осанки и телосложения. Строевые упражнения. Акробатика. Развитие физических качеств.	Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий в акробатике. Формирование умений для развития основных физических качеств.

12 (3)			ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Развитие гибкости.	Контр.3	Строевые упр. На месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (контроль). Развитие физических качеств.	Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений.
13 (4)			Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	Зак.4	ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнения для развития силы (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания из виса).	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО
14 (5)			Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату.	Конт.5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Бросок набивного мяча массой до 1 кг, из различных положений одной и двумя руками. Развитие силовых способностей. Лазание по канату.	Овладеть основой технических действий в лазании по канату. Формировать умения выполнять комплексы общеобразовательных упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств.
15 (6)			История развития гимнастики. ОРУ. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Нов.6	Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь».	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке.
16 (7)			История развития гимнастики. ОРУ. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Закр.7	Характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Олимпийские чемпионы по гимнастике Опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь».	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке. Выполнять различные прыжковые упражнения.
17 (8)			ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развития	Закр.8	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирования телосложения. Лазание по канату. Изучение техники упражнений на бревне (д),	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнять различные прыжковые упражнения.

			физических качеств.		перекладине (м).	
Волейбол 15						
18			Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований.	Нов.1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приёмы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача.	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе.
19			Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра.	Нов. 2	Терминология и жесты в волейболе. Технические приёмы в волейболе: Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. Изучение правил по волейболу.	Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол.
20			Специальная разминка в волейболе. Технические приёмы в волейболе. Учебная игра.	Пр.3	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнером. верхняя прямая подача. Учебная игра.	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча сверху двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры.
21			Специальная разминка в волейболе. Технические приёмы в волейболе. Учебная игра.	Пр.4	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнером. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра.	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча сверху двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры.
22			История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в волейболе.	Пр.5	Исторические факты в волейболе в мире в РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку.	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении

			Технические приёмы в волейболе. Учебная игра.		Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнером. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра.	передачи мяча сверху двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры.
23			Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра.	Пр.6	Передача мяча сверху двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках.	Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи мяча. Использовать технические приёмы в игровой деятельности.
24			Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра.	Пр.7	Передача мяча сверху двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках.	Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи мяча. Использовать технические приёмы в игровой деятельности.
25			Технические приемы в волейболе. Учебная игра. Подачи. Учебная игра.	Пр.8	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнером. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения.
26			Технические приемы в волейболе. Учебная игра. Подачи. Учебная игра.	Пр.9	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнером. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения.

					подача. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).2	
27			Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.	Контр.10	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. владеть техникой приёма и передачи мяча.
28			Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.	Контр.11	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. владеть техникой приёма и передачи мяча.
29			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра.	Контр.12	Контрольный урок. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам.	Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов: приём, передача удар.

30			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Поддачи. Учебная игра.	Контр.13	Контрольный урок. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра по упрощённым правилам.	Освоить технику прямого нападающего удара после подбрасывания партнёром. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов: приём, передача удар.
31			Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. передачи мяча снизу с веру двумя руками. подачи. учебная игра.	Пр.14	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнёром. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Правила соревнований, судейство в волейболе.	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча сверху двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности.
32			Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. передачи мяча снизу с веру двумя руками. подачи. учебная и	15	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча через сетку с низу двумя руками. нападающий удар после подбрасывание партнёром. Верхняя прямая подача. Правила соревнований, судейство в волейболе.	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча сверху двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности
Лыжная подготовка 12						
33			Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности,	Нов.1	Техника безопасности при занятии лыжным спортом.	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях лыжным

		профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода		<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Виды снежного покрова.</p> <p>Повторение техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков – 2х50 м, девочки 2х40 м. спуски, торможение «плугом», подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км.</p>	<p>спортом.</p> <p>Понимать понятия «лыжный спорт» и «лыжная подготовка». Подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции.</p>
34		История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции.	Нов.2	<p>Лыжные мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный 2-хшажный ход. Ускорение отрезков – 2х50 м, девочки 2х40 м. спуски, торможение «плугом», подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км.</p>	<p>Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции.</p>
35		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции.	Пр.3	<p>Оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях. Попеременный 2-хшажный ход. Обучение техники конькового хода.</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков – 3х70 м, девочки 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км, девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»,</p>	<p>Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции. Владеть техникой конькового хода.</p>
36		Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы.	Пр.4	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересеченной местности 550-600 м, в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2.5 км на скорость.</p>	<p>Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте.</p> <p>Владеть основами технических</p>

			Равномерное прохождение дистанции.		Самостоятельный контроль за физической нагрузкой.	действий в выполнении лыжных
37			Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное	Пр.5	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по равнинной и пересеченной местности 550-600 м, в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижениях на лыжах. Ускорение 60х4 м. спуск в средней стойке подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции 2-2.5 км.	Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных
38			Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.	Пр.6	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по равнинной и пересеченной местности 550-600 м, в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижениях на лыжах. Ускорение 60х4 м. спуск в средней стойке подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции 2-2.5 км.	Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок.
39			Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	Пр.7	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанции 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъёмах. Оценить состояние организма и определить тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок
40			Теоретические занятия о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах	Контр.8	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанции 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных

			дистанция 1 км. Горная часть		лыжных ходов. Горная часть	возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО
41			Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход	Контр9	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики-3*300 м; девочки- 2*250 м. Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики-3км; девочки- 2,5 км. Спуски и подъемы	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Оценить технику попеременного двухшажного хода
42			Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Пр. 10	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60 м * 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок
43			Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Пр.11	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок
44			Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Пр.12	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности 550-600 м в среднем темпе свободны стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м*4 раза. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой». Равномерное прохождение дистанции	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических

					в среднем темпе (2000-2500 м)	нагрузок
Баскетбол 8						
45			<p>Баскетбол.</p> <p>История баскетбола.</p> <p>Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, ловли и передач.</p> <p>Учебная игра.</p>	Нов..1	<p>Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола.</p> <p>Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом.</p> <p>Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещения в баскетболе, ведение мяча</p>
46			<p>Правила соревнований в баскетболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча.</p> <p>Учебная игра</p>	Нов.	<p>Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе.</p> <p>Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре</p>
47			<p>Техника ведения мяча.</p> <p>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Учебная игра</p>	Нов..1	<p>Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции.</p>	<p>.</p> <p>Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом.</p> <p>Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1</p>

					<p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1</p>	
48			<p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Ведение мяча, бросок мяча.</p> <p>Тактика игры в баскетбол.</p> <p>Учебная игра</p>	Нов..1	<p>Основные правила игры в баскетбол.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости.</p> <p>Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2</p>	<p>Овладеть правилами соревнований в баскетболе.</p> <p>Овладеть основами технических действий в баскетболе.</p> <p>Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях</p>
49			<p>Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра.</p> <p>История баскетбола</p>	Закр.5	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате).</p> <p>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>Овладеть правилами соревнований в баскетболе.</p> <p>Овладеть основами технических действий в баскетболе.</p> <p>Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях</p>
50			<p>Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра</p>	Закр.6	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате).</p> <p>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>	<p>Овладеть правилами соревнований в баскетболе.</p> <p>Овладеть основами технических действий в баскетболе.</p> <p>Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2</p>

					3:1, 3:23:1, 3:2	
51			Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Закр.7	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2
52			Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Закр.8	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2
Легкая атлетика, футбол 16						
53			Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	Пр.1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Специально и прыжковые беговые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие	Понимать роль и значение техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические

					прыгучести, прыжки со скакалкой.	качества.
54			Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	Пр.2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до 6 мин. Специально беговые прыжковые упражнения. Прыжок в высоту	<p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.</p> <p>Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег.</p> <p>Развивать физические качества</p>
55			Прыжок в высоту. Развитие физических качеств.	Пр.3	<p>Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета</p>	<p>Раскрывать понятие техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег.</p> <p>Развивать физические качества</p>
56			<p>Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств.</p> <p>Самостоятельная разминка для прыжков</p>	Пр.4	<p>Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Самостоятельная разминка для прыжка.</p> <p>Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками</p>	<p>Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Техника метания мяча.</p> <p>Развивать физические качества</p>
57			<p>Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. История развития Олимпийского движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча</p>	Пр.5	<p>Метание мяча История развития Олимпийского движения по легкой атлетике.</p> <p>Высокий старт, бег с ускорением (40х3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений</p> <p>Бег с максимальной скоростью. Метание мяча.</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении низкого старта, бег с низкого старта, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества</p>

					Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	
58			Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	Пр.6	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО
59			Прыжок в длину. Метание мяча. Развитие силы и выносливости	Пр.7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости	Овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества
60			Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей	Пр.8	Специальные беговые упражнения. Оценить метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости.	Владеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метании мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей
61			Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини-футбол и волейбол	Пр.9	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000 – 2000 м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе	Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах – футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)
62			Специальные беговые упражнения. Круговая	Пр.10	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта;	Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических

		эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге (правой и левой), выпрыгивание вверх из полуприседа с продвижением вперед, бег с захлестыванием голени, приставными шагами. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м. х 2. Ускорение 30 х 4; Круговая эстафета 400 х 2. Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе,	действий в игровых формах – футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость) Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете. Использование технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)
63		Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Пр.11	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 400-500 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе
64		Возникновение плавания.	ПР.12	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание	Знать историю развития плавания. Овладеть основами технических

		<p>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>		<p>как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с заклёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м.</p> <p>Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>	<p>действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе.</p> <p>Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических, самостоятельных занятий</p>
65		<p>Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Бег 60 м, прыжок в длину, волейбол, подвижные игры</p>	Контр.13	<p>Специальные беговые упражнения. Бег 60 м, прыжок в длину. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств</p>	<p>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>
66		<p>Высокий старт, круговая эстафета.</p> <p>Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе.</p> <p>Русская игра «Лапта»</p>	Пр.14	<p>Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400 х 2.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Русская игра «Лапта»</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафеты, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности.</p> <p>Овладеть основами технических действий в национальной игре «Лапта»</p>
67		<p>Техника беговых упражнений.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Технические приёмы в футболе</p>	Пр.15	<p>Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.</p> <p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении специальных беговых упражнений, бег.</p> <p>Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности</p>

					Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника	
68			Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм. Спортивные игры. Футбол	Пр.16	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности