


Муниципальное общеобразовательное учреждение Никулинская основная школа
муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

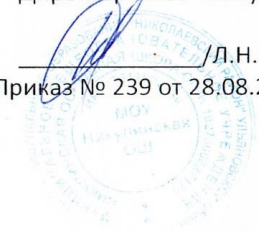
Протокол № 1 от 28 августа 2023г

Согласовано
Заместитель директора по УВР

 /Г.А.Рамазанова /
28 августа 2023г

Утверждаю
Директор МОУ Никулинской ОШ

 /Д.Н.Ершова/
Приказ № 239 от 28.08.2023 г



Рабочая программа
по физической культуре.

Класс:7

Учитель: Бадаев Расим Ибрагимович

Количество часов за год: 102 часа в неделю -3 часа.

Составитель: Бадаев Расим Ибрагимович

2023 – 2024 учебный год

Аннотация

Название курса	Физическая культура
Класс	7
Количество часов	102 (3 часа в неделю).
Составитель	Р.И.Бадаев
Нормативная база	<p>Изучение учебного предмета осуществляется на основании следующих нормативно-правовых документов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями);2. Приказа Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;3. Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного Приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные образовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;6. Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 года № 15 «Об утверждении СП 3.1./2.4.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»;8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»;9. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ, начального общего, основного общего, среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);10. Примерной основной образовательной программы ФГОС ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, (протокол от 28 июля 2016 г. № 2/16-з);11. Письма Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 05.07.2022 № 73-ИОГВ 0105/4619 исх «Об организации образовательной деятельности 2022/2023 учебном году»;

	<p>12. Устава муниципального общеобразовательного учреждения Никулинской основной школы муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области;</p> <p>13. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Никулинская МО «Николаевский район» Ульяновской области;</p> <p>14. Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 6-класс (Стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011. – 232 с. 4-е изд., перераб.</p> <p>15. Программы. Физическая культура В.И.Лях Рабочие программы 6 кл М.: «Просвещение», 2021г, -64 стр.</p> <p>16. Положения о рабочей программе учителя – предметника муниципального общеобразовательного учреждения Никулинской основной школы муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области.</p> <p>17. Учебный план МОУ Никулинская ОШ МО «Николаевский район» Ульяновской области на 2023-2024 уч.г.</p>
Учебник	1 Учебник Физическая культура 7 класс М. Просвещение 2021г
Цель модуля	<p>Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности , способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> · совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; · обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; · развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; · формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; · развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми; · обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1. Планируемые результаты освоения предмета

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной активности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

освоение социальных норм, правил поведения;

формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
умение работать индивидуально и в группе;
умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
знание правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Содержание учебного курса в 7 классе

Раздел 1. Основы знаний (14 ч)

Страницы истории

Познай себя

Здоровье и здоровый образ жизни

Самоконтроль

Первая помощь при травмах

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (64 ч)

Лёгкая атлетика. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Гимнастика

Баскетбол

Волейбол

Гандбол

Футбол

Лыжная подготовка

Плавание

Раздел 3. Развитие двигательных способностей (24 ч)

Гибкость

Сила

Быстрота

Выносливость

Ловкость

Туризм

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс.

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний	14 ч
2.	Двигательные умения и навыки.	64 ч
3.	Развитие двигательной способностей	24 ч
	Итого	102 ч

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

Вариант: Физическая культура 7 класс Лях В. И. 2023-2024

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт	Домашнее задание
<i>Раздел 1: Основы знаний - 14 ч</i>					
1.	Техника безопасности	1	06.09		Комплекс 1
2.	Страницы истории.	1	07.09		П. 1
3.	Страницы истории.	1	08.09		П. 1
4.	Познай себя	1	13.09		П. 2
5.	Познай себя	1	14.09		П. 2
6.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	15.09		П. 3
7.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	20.09		П. 3
8.	Самоконтроль	1	21.09		П. 4
9.	Самоконтроль	1	22.09		П. 4
10.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой	1	27.09		П. 5
11.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой	1	28.09		П. 5
<i>Раздел 2: Двигательные умения и навыки. - 64 ч</i>					
12.	Легкая атлетика	1	29.09		П. 6
13.	Легкая атлетика	1	04.10		П. 6
14.	Беговые упражнения	1	05.10		Комплекс 3
15.	Беговые упражнения	1	06.10		Комплекс 3
16.	Прыжковые упражнения	1	18.10		комплекс 3
17.	Метание малого мяча	1	19.10		комплекс 3
18.	Развитие выносливости	1	20.10		комплекс 3
19.	Развитие скоростно- силовых качеств	1	25.10		комплекс 3
20.	Развитие скоростно- силовых качеств	1	26.10		Комплекс 3
21.	Развитие скоростно- силовых качеств	1	27.10		Комплекс 3
22.	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	01.11		П. 7
23.	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	02.11		П. 7

24.	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	1	03.11		П. 7
25.	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	08.11		П. 16
26.	Организующие команды и приёмы	1	09.11		Комплекс 2
27.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1	10.11		Комплекс 3
28.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	15.11		комплекс 3
29.	Опорные прыжки	1	16.11		Комплекс 3
30.	Акробатические упражнения и комбинации	1	17.11		Комплекс 2
31.	Акробатические упражнения и комбинации	1	29.11		Комплекс 2
32.	Развитие гибкости	1	30.11		Комплекс 2
33.	Развитие гибкости	1	01.12		Комплекс 2
34.	Развитие гибкости	1	06.12		Комплекс 2
35.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	07.12		Комплекс 3
36.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	08.12		Комплекс 3
37.	Висы и упоры	1	13.12		Комплекс 2
38.	Висы и упоры	1	14.12		Комплекс 2
39.	Висы и упоры	1	15.12		Комплекс 2
40.	Кувырок назад.	1	20.12		Комплекс 2
41.	Кувырок вперед, мост из положения стоя	1	21.12		Комплекс 2
42.	Кувырок вперед, мост из положения стоя	1	22.12		Комплекс 2
43.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад	1	27.12		Комплекс 2
44.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад	1	28.12		Комплекс 2
45.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	29.12		Комплекс 2
46.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	10.01		Комплекс 2
47.	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	11.01		комплекс 3
48.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек..	1	12.01		комплекс 3
49.	Освоение техники ведения мяча.	1	17.01		комплекс 3
50.	Освоение ловли и передач мяча.	1	18.01		Комплекс 3
51.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	19.01		комплекс 3
52.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	24.01		комплекс 3
53.	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	25.01		комплекс 3
54.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	26.01		Комплекс 3
55.	Освоение техники приёма и передач мяча	1	31.01		комплекс 3
56.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	01.02		комплекс 3
57.	Развитие выносливости.	1	02.02		комплекс 3
58.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	07.02		Комплекс 3

59.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	08.02		Комплекс 3
60.	Освоение тактики игры	1	09.02		комплекс 3
61.	Гандбол	1	14.02		П. 18
62.	Лыжная подготовка.	1	15.02		П. 20
63.	Лыжная подготовка	1	16.02		П. 20
64.	Лыжная подготовка	1	28.02		П. 20
65.	Лыжная подготовка	1	01.03		П. 20
66.	Лыжная подготовка	1	02.03		П. 20
67.	Одновременно двухшажный ход	1	07.03		Комплекс 3
68.	Одновременно двухшажный ход	1	09.03		Комплекс 3
69.	Одновременно двухшажный ход	1	14.03		Комплекс 3
70.	Попеременный двухшажный ход	1	15.03		комплекс 3
71.	Попеременный двухшажный ход	1	16.03		Комплекс 3
72.	Подъем "полуЁлочкой"	1	21.03		Комплекс 3
73.	Подъем "полуЁлочкой"	1	22.03		Комплекс 3
74.	Плавание	1	23.03		Комплекс 3
75.	Плавание	1	28.03		Комплекс 3
<i>Раздел 3: Развитие двигательной способностей - 24 ч</i>					
76.	Гибкость	1	29.03		П. 29
77.	Гибкость	1	30.03		П. 29
78.	Гибкость	1	04.04		П. 29
79.	Сила	1	05.04		П. 30
80.	Сила	1	06.04		П. 30
81.	Сила	1	18.04		П. 30
82.	Сила	1	19.04		П. 30
83.	Быстрота	1	20.04		П. 31
84.	Быстрота	1	25.04		П. 31
85.	Быстрота	1	26.04		П. 31
86.	Выносливость	1	27.04		П. 32
87.	Выносливость	1	02.05		П. 32
88.	Выносливость	1	03.05		П. 32
89.	Выносливость	1	04.05		П. 32
90.	Футбол. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	10.05		комплекс 3
91.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе	1	11.05		комплекс 3
92.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	16.05		комплекс 3

93.	Овладение техникой ударов по воротам	1	17.05		комплекс 3
94.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей..	1	18.05		комплекс 3
95.	Ловкость	1	23.05		П. 33
96.	Ловкость	1	24.05		П. 33
97.	Ловкость	1	25.05		П. 33
98.	Туризм	1	26.05		П. 34
99.	Туризм	1	27.05		П. 34
100.	Ловкость	1	28.05		П.33
101.	Туризм	1	30.05		П.34
102.	Туризм	1	31.05		П.34

Тематическое планирование на учебный год: 2023/2024

Вариант: Физическая культура 7 класс Лях В. И. 2022-2023

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)	Домашнее задание	Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС			Педагогические условия и средства реализации ГОСа
						Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)	Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)	Ценностно - ориентационная составляющая	
<i>Раздел 1: Основы знаний - 14 ч</i>									
1.	Техника безопасности	1	Правила проведения на уроках легкой атлетики. Техника безопасности	Учебник по ТБ	Комплекс 1	Знать ТБ	Знать ТБ	Знать ТБ	Вводный
2.	Страницы истории.	2	История физической культуры.	учебник.	П. 1	Знать: свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Уметь: развивать физическую подготовленность.	Методы изучения истории физической культуры:	Комбинированный
3.	Познай себя	2	Познай себя в тренировке.	учебник	П. 2	Знать: что для него ценно, во что он верит, какой хотел бы видеть свою жизнь.	Уметь: признаться себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно	ощущение самодостаточности, эмоционального комфорта	Комбинированный

							сформулировать свои цели.		
4.	Здоровье и здоровый образ жизни	2	формирование мотивации к здоровому образу жизни	учебник	П. 3	знать: о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»	уметь: рационально использовать резерв своего здоровья для сознательного строительства собственной жизненной среды.	показать правильность активного и здорового образа жизни;	Комбинированный
5.	Самоконтроль	2	самоконтроль на уроках физической культуры как средство улучшения физических показателей и контроль над самочувствием.	учебник	П. 4	Знать как контролировать свой организм	уметь прислушиваться к своим ощущениям, можно и в жизни, и при занятиях физическими упражнениями.	соблюдать адекватный для своего организма режим	Совершенствование
6.	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой	2	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	учебник	П. 5	знать как оказывать первую помощь при травмах	уметь оказывать первую помощь при травмах	Показать правильность выполнения первой помощи	Совершенствование
<i>Раздел 2: Двигательные умения и навыки. - 64 ч</i>									
1.	Легкая атлетика	2	Овладение техникой спринтерского бега	секундомер свисток	П. 6	Знать историю лёгкой атлетики	Уметь осваивать технику старта и стартового разгона.	Показать технику старта и стартового разгона.	Комбинированный
2.	Беговые упражнения	2	История лёгкой атлетики.	Мяч, свисток	Комплекс 3	Знать о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь Формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками	показать осваивать технику старта и стартового разгона.	Комбинированный
3.	Прыжковые упражнения	1	Овладение техникой прыжка в длину	свисток.	комплекс 3	знать технику прыжка в длину с разбега	уметь определять и устранять типичные ошибки.	взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Комбинированный
4.	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча с места	малый мяч	комплекс 3	знать технику прыжка в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	уметь определять и устранять типичные ошибки.	взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Совершенствования
5.	Развитие выносливости	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	учебник свисток	комплекс 3	знать технику бега.	уметь осваивать и совершенствовать технику бега	взаимодействие со сверстниками в беговых упражнениях.	изучение нового материала
6.	Развитие скоростно-силовых качеств	3	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	учебник	комплекс 3	знать технику бега	уметь осваивать и совершенствовать технику бега.	определять и устранять типичные ошибки.	Учетный
7.	Подготовка к сдаче нормативов	3	Подготовка к сдаче комплекса ГТО	рулетка, секундомер.	П. 7	Знать комплексы норм ГТО	Уметь выполнять технику выполнения	уметь выявлять и корректировать	Комплексный

	комплекса ГТО						легкоатлетических упражнений и правила соревнований	простейшие ошибки	
8.	Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика	Обручи. гимнастические палки.	П. 16	Знать технику безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	уметь выполнять гимнастические упражнения	определять и устранять типичные ошибки в гимнастике	Изучение нового материала
9.	Организующие команды и приёмы	1	Освоение строевых упражнений	турник, скакалки	Комплекс 2	Знать строевые команды	Уметь чётко выполняют строевые приёмы	Показать правильность перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Новое
10.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	обручи.	Комплекс 3	Знать технику общеразвивающих упражнений.	Уметь Составить комбинации из числа разученных упражнений	Показать правильность сочетание различных положений рук, ног, туловища	Новое
11.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	набивной мяч	комплекс 3	Знать технику общеразвивающих упражнений с предметами	Уметь составлять комбинации из числа разученных упражнений	Показать правильность выполнений общеразвивающих упражнений	Ново
12.	Опорные прыжки	1	Освоение опорных прыжков	скакалки	Комплекс 3	Знать технику данных упражнений	Уметь составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Показать правильность выполнений вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см)	Новое
13.	Акробатические упражнения и комбинации	2	Выполнение подъема , переворот на технику. Подтягивание в висе	Перекладина	Комплекс 2	Знать как выполнять комбинацию на перекладине	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Показать правильность выполнения комбинации на перекладине, подтягивания на результат	Совершенствование
14.	Развитие гибкости	3	Выполнение команд:"прямо!".Повороты налево, направо в движении, строевой шаг. ОРУ на месте.Эстафеты. Подтягивание в висе	перекладина	Комплекс 2	знать как выполнять строевые упражнения	уметь выполнять строевые упражнения	показать выполнение строевых упражнений	изучение нового материала

			(Ю).Развитие силовых качеств.						
15.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	2	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Турник. брусья	комплекс 3	Знать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Уметь использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	показать правильность выполнений гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.	Новое.
16.	Висы и упоры	3	Выполнение подъема , переворот на технику. Подтягивание в висе	Перекладина	Комплекс 2	Знать как выполнять комбинацию на перекладине	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Показать правильность выполнения комбинации на перекладине, подтягивания на результат	Учетный
17.	Кувырок назад.	1	Кувырок назад, длинный кувырок, стойка на руках с помощью. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения стоя без помощи (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	маты, скакалки	Комплекс 2	знать как выполнять комбинацию из разученных элементов	уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	показать правильность выполнения комбинации из разученных элементов	Комбинированный
18.	Кувырок вперед, мост из положения стоя	2	Кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения стоя без помощи (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Маты	Комплекс 2	знать как выполнять комбинацию из разученных элементов	уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	показать правильность выполнения комбинации из разученных элементов	совершенствование
19.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад	2	Кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения	Маты	Комплекс 2	знать как выполнять комбинацию из разученных элементов	уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	показать правильность выполнения комбинации из разученных элементов	совершенствование

			стоя без помощи (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.						
20.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	2	Кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью. Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения стоя без помощи (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Маты	Комплекс 2	знать как выполнять комбинацию из разученных элементов	уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	показать правильность выполнения комбинации из разученных элементов	совершенствование
21.	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	мяч свисток	комплекс 3	знать правила игры в баскетбол	уметь Овладеть основами приёмами игры в баскетбол	Показать правила игры в баскетбол	Изучение нового материала
22.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек..	1	Стойки игрока. Перемещения в стой- ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	баскетбольный мяч	комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий	Уметь описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий	показать правильность изучаемых игровых приёмов и действий	Новое
23.	Освоение техники ведения мяча.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Баскетбольный мяч.	комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки	Показать правильность техники игровых приёмов и действий	Новое
24.	Освоение ловли и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Баскетбольный мяч	Комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий	Уметь осваивать технику игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Показать правильность игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Новое
25.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Баскетбольный мяч	комплекс 3	Знать технику освоенных игровых действий и приёмов	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов	Показать правильность техники освоенных игровых действий	Новое
26.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Баскетбольный мяч	комплекс 3	Знать комбинации из освоенных элементов	Уметь ловить, передавать, вести мяч	показать правильность ловли, передачи, ведения мяча.	Новое

	развитие координационных способностей.								
27.	Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	мяч сетка свисток	комплекс 3	знать правила игры в волейбол	уметь Взаимодействуют со сверстниками	Показать правила игры в волейбол	Изучение нового материала
28.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока. Перемещения в стой- ке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Свисток. волейбольный мяч	Комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий	Уметь взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Показать правильность выполнений изучаемых приёмов	Новое
29.	Освоение техники приёма и передач мяча	1	Передача мяча сверху двумя руками	мяч	комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий	Уметь осваивать самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Показать правильность техники игровых приемов	Новое
30.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Игра по упрощённым правилам ми- ни-волейбола.	Волейбольный мяч	комплекс 3	Знать правила игры в волейбол	Уметь организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Показать правильность игры в волейбол	новое
31.	Развитие выносливости.	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Волейбольный мяч	комплекс 3	Знать степень утомления организма	Уметь определять степень утомления организма	Показать правильность развития выносливости	Совершенствование
32.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Секундомер	Комплекс 3	знать степень утомления организма	Уметь определять степень утомления организма	Показать правильность развития скоростных и скоростно-силовых способностей	Совершенствование
33.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Волейбольный мяч	Комплекс 3	Знать технику освоенных игровых действий	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов	Показать правильность игровых действий и приёмов	Новое
34.	Освоение тактики игры	1	Тактика свободного нападения. Позиционное	Волейбольный мяч	комплекс 3	Знать тактику свободного нападения	Уметь взаимодействовать со	Показать правильность	новое

			нападение без изменения позиций игроков (6:0).				сверстниками	тактики свободного нападения	
35.	Гандбол	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	мяч свисто	П. 18	знать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	уметь Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе.	Изучение нового материала
36.	Лыжная подготовка.	5	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе . Переход из высокой стойки в низкую	Лыжи	П. 20	знать как правильно отталкиваться руками в одновременно двухшажном ходе	уметь правильно отталкиваться руками в одновременно двухшажном ходе	показать отталкивание руками в одновременно двухшажном ходе	совершенствование
37.	Одновременно двухшажный ход	3	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковым ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	Лыжи	Комплекс 3	Знать технику способов передвижения на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах	Показать технику передвижения на лыжах	Комбинированный
38.	Попеременный двухшажный ход	2	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременно двухшажном ходе. Техника одновременно двухшажного хода на оценку.	Лыжи	комплекс 3	знать технику выполнения одновременно двухшажного хода	уметь передвигаться одновременно двухшажным ходом	показать технику выполнения одновременно двухшажного хода	совершенствование
39.	Подъем "полуЁлочкой"	2	Согласование движений рук и ног в подъеме "елочкой". Спуск с горы	Лыжи	Комплекс 3	Знать как подниматься и спускаться с горы	Уметь подниматься и спускаться с горы	Показать как правильно подниматься в гору "ёлочкой" и как правильно спускаться с горы	совершенствование
40.	Плавание	2	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	бассейн свисток	комплекс 3	знать основные приёмы плавания.	уметь выполняют контрольные упражнения	определять и устранять типичные ошибки в плавании	Изучение нового материала
<i>Раздел 3: Развитие двигательной способности - 24 ч</i>									
1.	Гибкость	3	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	перекладина	П. 29	знать как выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения	уметь выполнять упражнения на все группы мышц	Оценивают свою силу по приведённым показателям	Совершенствование

						для ног и тазобедренных суставов			
2.	Сила	4	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: сила.	Перекладина	П. 30	Знать как выполнять комбинацию на перекладине	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	Показать правильность выполнения комбинации на перекладине, подтягивания на результат	Совершенствование
3.	Быстрота	3	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: быстрота	мяч	П. 31	Знать как выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты.	Уметь выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты.	Показать правильность выполнения упражнений для развития быстроты.	Совершенствование ЗУН
4.	Выносливость	4	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: выносливость.	перекладина	П. 32	знать как правильно выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.	уметь правильно выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.	показать как правильно выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.	Изучение нового материала
5.	Футбол. Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.	свисток мяч	комплекс 3	знать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	уметь взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Изучение нового материала.
6.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе	1	Стойки игрока. Перемещения в стой- ке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	футбольный мяч, свисток	комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь самостоятельно выявлять и устранять ошибки	Показать правильность освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Новое
7.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	свисток футбольный мяч.	комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки	показать правильность освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Новое
8.	Овладение техникой ударов по воротам	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)	Футбольный мяч.	комплекс 3	Знать технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Уметь самостоятельно выявлять и устранять	показать правильность освоения техники	Новое

			попадания мячом в цель.			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	ошибки	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
9.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей..	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Футбольный мяч. свисток	комплекс 3	Знать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов	показать правильность комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Новое
10.	Ловкость	3	Основные двигательные способности ловкость	мяч	П. 33	знать разученные комплексы упражнений для развития ловкости	уметь выполнять комплексы упражнений для развития ловкости	показать как правильность выполнений упражнений на ловкость	Изучение нового материала
11.	Туризм	2	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм	компас	П. 34	знать историю формирования туризма.	уметь Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших	Изучение нового материала

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;

- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

« _____ » _____ 20__ год
дата заполнения

подпись

Список литературы

Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. орга- низаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд. — М. : Просвеще- ние, 2021. — 191 с. — ISBN 978-5-09-079239-4. Виленский М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5, 6, 7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. орга- низаций / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова ; под ред. М. Я. Виленского. — 4-е изд. — М. : Просвеще- ние, 2021. — 191 с. — ISBN 978-5-09-079239-4. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5—7 классы Пособие для учителей общеобразовательных учреждений

Руководитель Центра «Стандарты» Л. И. Льяная Редактор М. В. Маслов

Младший редактор Л. С. Дмитриева

Художественный редактор А. Г. Иванов

Макет и внешнее оформление А. А. Лесиной

Компьютерная вёрстка и техническое редактирование О. С. Ивановой Корректоры М. Г. Волкова, Н. А. Смирнова, И. П. Ткаченко

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД No 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 27.12.15. Формат 60x90/16. Бумага офсетная. Гарнитура NewtonС.

Волейбол методическое пособие по обучение игре/ Ю.Д. Куньянский, А.В. Чичин, 2005

Внеурочная деятельность Волейбол/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2011.

Внеурочная деятельность Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение 2011

Баскетбол- навыки и упражнения, Д.В. Краузе, Дон мейер, Джери Мейер., М: АСТ, 2006

