|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  (протокол от \_\_25.08.2022\_ № \_1\_) | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.Малахова  приказ от \_\_25\_\_08.2022 № 170 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| СОГЛАСОВАНО  методическим объединением  учителей  протокол от \_25.08.2022\_ № \_1\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Донсков А.М.\_\_\_  подпись руководителя МС Ф.И.О. | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова    \_25\_августа 2022 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета «Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)на 2022 – 2023 учебный год

Уровень общего образования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ основное общее 7 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю \_\_2\_\_\_\_\_\_

Учитель \_Донсков Андрей Михайлович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Программа разработана на основе \_«Физическая культура»

А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012.\_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники«Физическая культура» 6-7 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2011

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

ст.Маркинская

2022 год

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

**«Физическая культура» в 7 классе.**

**Знания о физической культуре**

**Личностные результаты.**

**Ученик научится:**

* воспитывать гражданскую идентичность: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
* развивать моральное сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формировать коммуникативные 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;
* формировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится:**

* самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
* формировать и развивать экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится**:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* 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 доврачебной 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* 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 прыжках;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов ***образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

**Оценка личностных результатов**

Использовать форму оценки личностных результатов, обучающихся - оценка индивидуального прогресса личностного развития.

**Оценка метапредметных результатов**

Основным объектом оценки метапредметных результатовслужит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

**Оценка предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

Оценкаограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета, физическая культура.

**Критерии оценок.**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки («1», «2», «3»,»4»,»5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

*По* ***знаниям о физической культуре***оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

*ПО УМЕНИЯМ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ*

*ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ.*

Оценка «5» выставляется за ответ*,* демонстрацию и использования приемов на практике.

Оценка «4» выставляется за ответ, демонстрацию и использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Оценка «3» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, нет должного умения в использовании материала.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено.

*ПО ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ* (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие норматива выполнено неправильно.

Оценка «1» - двигательное действие норматива не выполнено

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м ,с | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег, мин, с 1500 м  2000 м | 7.00  без | 7.30  учета | 8.00  времени | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжок в длину , см | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Метание мяча 150 г , м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| Кросс 2000 м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |

*По уровню физического совершенствования.*

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

При оценке темпов прироста на отметку «5»,»4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по разделу «Знания о физической культуре» и по подразделу «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» оцениваются на общих основаниях.

Распределение учебного времени.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов |
|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 4 |
| 3 | Физическое совершенствование | 60 |
|  | Легкая атлетика | 20 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
|  | Футбол | 10 |
|  | Настольный теннис | 10 |
|  | Волейбол | 10 |
|  | **Итого** | **68** |

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VII класс** | | |
| **Знания о физической культуре** | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | | | |
| **История физической культуры.**  Олимпийское движе­ние в России (СССР) | **Знания о физической культуре.**  **Олимпийское движение в России.**  Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).  *Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания оте­чественной системы физического воспи­тания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности.* | **Демонстрировать** знания о разви­тии физической культуры и спорта в послереволюционной России.  **Характеризовать** успехи отече­ственных спортсменов до распада СССР.  **Определять и обосновывать** пер­спективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу |
| Краткая характеристи­ка видов спорта, входя­щих в программу Олим­пийских игр | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  *История становления и развития гим­настики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.*  *Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.*  Олимпийские игры в Москве  *Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, осо­бенности их организации и проведения* | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития видов спорта, входящих в программу Олим­пийских игр, в олимпийском движе­нии и в России.  **Проявлять интерес** к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их био­графиями и спортивными победами.  **Характеризовать** особенности проведения Олимпийских игр в Москве |
| **Физическая культура (основные понятия).**  Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | **Техническая подготовка.** Двигатель­ные действия и техническая подготовка.  *Двигательные действия как осознан­ная форма проявления двигательной ак­тивности человека, способ решения дви­гательной задачи.*  *Техническая подготовка.*  *Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их вы­полнения.*  *Подводящие упражнения как двига­тельные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.*  *Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий* | **Раскрывать понятие** «двигатель­ные действия».  **Характеризовать** техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.  **Следовать правилам** «от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  **Приводить примеры** подводящих упражнений.  **Выявлять** общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, приводить примеры |
| **Физическая культура человека**. Влияние заня­тий физической культурой на формирование положи­тельных качеств личности | **Физическая культура человека.** Вли­яние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  *Волевые качества и их проявление в по­ведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека* | **Характеризовать** качества лично­сти, **приводить** примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности.  **Объяснять** необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| **Организация и прове­дение самостоятельных занятий физической культурой.**  Организация досуга сред­ствами физической куль­туры | **Организация и проведение самостоя­тельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры**  *Досуг как организованный отдых, со­действующий восстановлению организ­ма и укреплению здоровья; его цель, за­дачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом* | **Организовывать** и самостоятель­но **проводить** досуг с использовани­ем оздоровительной ходьбы и бега |
| **Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.**  Оценка техники движе­ний, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения | Оценка техники движений.  *Оценка техники движений, основан­ная на внутренних ощущениях.*  *Оценка техники движений способом сравнения.*  *Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.*  *Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.*  *Память как способность человека со­хранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.*  Причины появления ошибок в техни­ке движений и способы их предупрежде­ния.  *Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.*  *Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений* | О**пределять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям.  **Определять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий способом сравнения двигательных действий.  **Учитывать** особенности проявле­ния внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.  **Раскрывать роль** и значение па­мяти в процессе освоения новых дви­гательных действий.  **Учитывать** особенности запоми­нания двигательных действий при самостоятельном их освоении.  **Выявлять причины** появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.  **Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для каче­ственного освоения техники новых двигательных действий. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятель­ностью | Оценка эффективности занятий физ­культурно-оздоровительной деятельностью.  *Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизне­деятельности в течение учебного дня, недели и месяца.*  *Упражнения для определения общего состояния организма* | **Определять** общее состояние организма в разные временные пе­риоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученными ре­зультатами.  **Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | Ведение дневника самонаблюдения.  *Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учеб­ный год в соответствии с освоением программного материала на уроках фи­зической культуры.*  *Показатели физической подготовлен­ности учащихся VII классов* | **Планировать** занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.  **Вести** дневник самонаблюде­ния.  **Определять** уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.  **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выяв­лять** уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) |
| **Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность** | **Виды двигательной деятельности.**  **Физкультурно-оздоровительная дея­тельность.**  Упражнения для коррекции фигуры.  *Комплексы упражнений № 1, 2 с ган­телями для развития основных мышеч­ных групп.*  *Упражнения для профилактики нару­шений зрения.*  *Упражнения для профилактики нару­шения осанки* | **Выполнять** упражнения, под­бирать их дозировку и **включать** в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физи­ческого развития.  **Выполнять** комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения.  **Подбирать и выполнять** упражне­ния с учётом индивидуальной формы осанки |
| **Спортивно-оздоро­вительная деятель­ность.**  Акробатические упраж­нения и комбинации | **Спортивно-оздоровительная деятель­ность** Гимнастика с основами акробатики.  *Акробатические комбинации. Гимна­стическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций* | **Описывать** технику выполнения упражнений, входящих в акроба­тическую комбинацию, **анализи­ровать** правильность их выполне­ния.  **Демонстрировать** акробатиче­скую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| Опорные прыжки | *Техника выполнения опорного прыж­ка согнув ноги через гимнастического козла.*  *Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла* | **Демонстрировать** технику выпол­нения опорного прыжка, через гимна­стического козла согнув ноги и тех­нику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки) | *Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне* | **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику вы­полнения упражнений из гимна­стической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения и ком­бинации на гимнасти­ческих брусьях: упраж­нения на параллельных брусьях (мальчики) | *Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.*  *Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимна­стическую комбинацию* | **Описывать** технику выполнения упражнений на параллельных бру­сьях, анализировать правильность их выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| Упражнения с приклад­ной направленностью | *Прикладные упражнения как двига­тельные действия, которые использу­ются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.*  *Подготовительные упражнения с ре­зиновым бинтом. Лазанье по гимнастической стенке* | **Выполнять** прикладные упражне­ния в условиях учебной, соревнова­тельной и повседневной деятельно­сти.  **Выполнять** подводящие и подго­товительные упражнения |
| **Лёгкая атлетика.**  Беговые упражнения | Лёгкая атлетика.  *Техника спринтерского бега.*  *Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции Техника эстафетного бега.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники эста­фетного бега* | **Демонстрировать** технику сприн­терского бега в условиях соревнова­тельной деятельности.  **Демонстрировать** технику гладко­го равномерного бега.  **Описывать** технику передачи эста­фетной палочки, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику эста­фетного бега в условиях учебной деятельности |
| Прыжковые упражне­ния | *Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «прогнувшись».*  *Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»* | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­ной деятельности |
| Метание малого мяча | *Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстоя­ния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.*  *Техника метания малого мяча по ле­тящему большому мячу.*  *Правила самостоятельного освое­ния техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчи­ки — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники мета­ния малого мяча по летящему большому мячу* | **Метать** малый мяч точно в движущуюся мишень  **Описывать** технику метания ма­лого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  **Метать** малый мяч точно в летя­щий большой мяч.  **Выполнять** подводящие упражне­ния для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| **Спортивные игры**  ***Волейбол*** | Волейбол.  *Совершенствование техники нижней боковой подачи.*  *Совершенствование техники приёма и передачи мяча.*  *Техника верхней прямой передачи.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники верхней прямой передачи.*  *Технико-тактические действия в во­лейболе при подаче и передаче мяча через сетку*  *Игра в волейбол по правилам* | **Использовать** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, **моделировать** их тех­нику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Описывать** технику верхней пря­мой передачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить ошибки** и способы их исправления.  Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.  **Выполнять** усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в волей­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями.  **Соблюдать** правила игры |
| ***Футбол*** | Футбол.  *Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.*  *Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.*  *Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.*  *Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.*  *Игра в футбол по правилам* | **Использовать** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой дея­тельности, **моделировать** их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковые линии.  **Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями.  **Соблюдать** правила игры |
| **Настольный теннис** | Настольный теннис.  *Совершенствование упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии; Совершенствование ударов у тренировочной стенки; Совершенствование подач; Совершенствование ударов «накат» справа и слева на столе; сочетание ударов; имитация ударов справа и слева;*  *Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счёт из одной, трёх, пяти, семи партий с форой, свободная игра. Обучение сложным подачам; совершенствование тактики парной игры.* | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятий физической подготовкой, **определять** их содер­жание и **планировать** в системе занятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств.  **Использовать** игру в настольный теннис как средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в н/теннис в процессе соревнователь­ной деятельности.  **Описывать** технику передвижения в стойке и использовать её в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику удара по мячу, использовать её в процессе  игровой деятельности.  **Описывать** технику сочетания ударов и использовать их в процессе игровой деятельности.  **Описывать** технику сложных подач и использовать их в про­цессе игровой деятельности.  **Описывать** технику подач и демонстри­ровать её в процессе игровой дея­тельности.  **Демонстрировать** технику подач и ударов. |
| Прикладно-ориентированная физкультур­ная деятельность. | Прикладно - ориентиро­ванная физическая под­готовка  *Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.*  *Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники преодо­ления препятствий прыжковым бегом.*  *Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.* | Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.  **Описывать** технику преодоления препятствий прыжковым бегом, **де­монстрировать** её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.  **Демонстрировать** технику бега по сыпучему грунту вовремя преодоле­ния учебной дистанции. |
|  | *Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьиро­вание способов их выполнения в зави­симости от возникающих задач и из­меняющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий* | **Выполнять** прикладные упраж­нения, **варьировать** способы их выполнения в зависимости от воз­никающих задач и изменяющихся условий.  **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость) в про­цессе преодоления полос препят­ствий.  **Включать** прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| Общефизическая подготовка | *Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро­ванные на развитие основных физиче­ских качеств.*  *Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечи­вающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма* | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, **определять** их содер­жание и планировать в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |

**Формы организации учебных занятий.**

1.Урок физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

**Раздел 3. Календарно - тематический план по физической культуре. 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | Название раздела | Тема урока | Содержание  Занятий. | Домашнее задание | мониторинг |
| план | факт |
| 1. | 02.09 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Тестирование.  Техника безопасности. | Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятель­ностью. | Т.Б. на уроках Ф.К.Ч.2.Г.4.стр.83 |  |
| 2 | 06.09 |  | Знания о физической культуре | История физической культуры | Олимпийское движе­ние в России (СССР). | Ч.1.Г.1. стр.52 | текущий |
| 3 | 09.09 |  | Физическое совершенствование  Легкая атлетика. 10 ч. | Т.Б. Выявить уровень физической подготовленности. | Низкий старт.  Бег 60 м.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег 1000 м. | Т.Б. на уроках по л/атлетике. | текущий |
| 4 | 13.09 |  |  | Метание мяча | Метание мяча на дальность.  Низкий старт. Бег 60м.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.129 | текущий |
| 5 | 16.09 |  |  | Метание мяча | Метание мяча на дальность.  Низкий старт. Бег 60м.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.144 | зачет |
| 6 | 20.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча на дальность.  Бег с переменной скоростью.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.141 | текущий |
| 7 | 23.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча на дальность.  Бег с переменной скоростью.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.141 | зачет |
| 8 | 27.09 |  |  | Бег с переменной скоростью. | Прыжок в длину с разбега.  Бег с переменной скоростью.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.137 | текущий |
| 9 | 30.09 |  |  | Преодоление препятствий. | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Прыжок в длину с разбега.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.136 | зачет |
| 10 | 04.10 |  |  | Преодоление препятствий. | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.136 | зачет |
| 11 | 07.10 |  | . | Групповой старт. | Групповой старт. Кросс.  Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.131 | зачет |
| 12 | 11.10 |  |  | Групповой старт. | Групповой старт. Кросс.  Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.131 | зачет |
| 13 | 14.10 |  | Знания о физической культуре | Физическая культура (основные понятия) | Двигательные действия и техническая подготовка | Ч.1.Г.3. стр.171 | текущий |
| 14 | 18.10 |  | Физическое совершенствование  Футбол 5 ч | Т.Б. Удар по катящемуся мячу. | Удар по катящемуся мячу. (внутренней, внешней, серединой подъема стопы.)  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила игры. | текущий |
| 15 | 21.10 |  |  | Удар по катящемуся мячу. | Ведение мяча различными способами. Удар по катящемуся мячу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.190 | текущий |
| 16 | 25.10 |  |  | Ведение мяча | Ведение мяча различными способами. Удар по катящемуся мячу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.187 | текущий |
| 17 | 08.11 |  |  | Ведение мяча | Ведение мяча различными способами. Удар по катящемуся мячу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.187 | зачет |
| 18 | 11.11 |  |  | Удар по неподвижному мячу | Удар по неподвижному мячу различной часть стопы.  Ведение мяча различными способами. Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3Г.2. стр.189 | текущий |
| 19 | 15.11 |  | Знания о физической культуре | Физическая культура человека (формирование качеств личности). | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Ч.1.Г.3. стр.71 | текущий |
| 20 | 18.11 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Организация само­стоятельных занятий физической культурой | Организация досуга сред­ствами физической куль­туры. | Ч.2.Г.1. стр.74 | текущий |
| 21 | 22.11 |  | Физическое совершенствование  Гимнастика.10 ч. | Т.Б. Висы и упоры. Упражнения на бревне. | Ю. висы и упоры; подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.  Д. пробежка; прыжки на одной ноге; расхождения при встрече. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы и гибкости. | Т.Б. на уроках гимнастики | текущий |
| 22 | 25.11 |  |  | Висы и упоры. Упражнения на бревне. | Ю. висы и упоры; подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.  Д. пробежка; прыжки на одной ноге; расхождения при встрече.  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.2. стр.111 | текущий |
| 23 | 29.11 |  |  | Акробатическая комбинация. | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами (Ю.) кувырок назад в полу шпагат (д.).  Ю. висы и упоры; подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.  Д. пробежка; прыжки на одной ноге; расхождения при встрече.  Переноска партнера.  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.2. стр.107 | текущий |
| 24 | 02.12 |  |  | Акробатическая комбинация. | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами (Ю.) кувырок назад в полу шпагат(д.)  Ю. висы и упоры; подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.  Д. пробежка; прыжки на одной ноге; расхождения при встрече. Переноска партнера.  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.2. стр.102 | текущий |
| 25 | 06.12 |  |  | Переноска партнера. | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами (Ю.) кувырок назад в полу шпагат. д  Ю. висы и упоры; подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.  Д. пробежка; прыжки на одной ноге; расхождения при встрече. Переноска партнера.  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.2.Г.2. стр.75 | зачет |
| 26 | 09.12 |  |  | Опорный прыжок. | Ю. прыжок согнув ноги. Д. прыжок ноги врозь. («Козел» в ширину -110см.)  Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами (Ю.) кувырок назад в полу шпагат.  Переноска партнера.  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.2. стр.104 | зачет |
| 27 | 13.12 |  |  | Опорный прыжок.  Профилактика нару­шения осанки. | Ю. прыжок согнув ноги. Д. прыжок ноги врозь.  Акробатическая комбинация.  Упражнения для профилактики нару­шения осанки  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.2. стр.114 | текущий |
| 28 | 16.12 |  |  | Переноска партнера.  Профилактика нарушения осанки. | Переноска партнера.  Акробатическая комбинация.  Упражнения для профилактики нару­шения осанки  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.2. стр.114 | текущий |
| 29 | 20.12 |  |  | Строевые упражнения.  Профилактика нарушения осанки. | Акробатическая комбинация.  Упражнения для профилактики нару­шения осанки  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.Г.1. стр.97 | текущий |
| 30 | 23.12 |  |  | Акробатическая комбинация.  Профилактика нарушения осанки. | Акробатическая комбинация.  Упражнения для профилактики нару­шения осанки  Строевые упражнения.  Упражнения на развитие силы и гибкости. | Ч.3.г.1. стр.97 | текущий |
| 31 | 27.12 |  | Физическое совершенствование  Настольный теннис. 10 ч. | Т.Б. Правильный хват ракетки и способы игры. | Правильный хват ракетки и способы игры.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с ракеткой и мячом. | Правила игры | текущий |
| 32 | 10.01 |  |  | Правильный хват ракетки и способы игры.  Профилактика нару­шения зрения. | Правильный хват ракетки и способы игры.  по элементам в сочетании.  Упражнения для зрения. Учебная игра. | Ч.3.Г.1. стр.95 | текущий |
| 33 | 13.01 |  |  | Свободная игра.  Профилактика нарушения зрения. | Свободная игра.  Игра различными ударами по элементам в сочетании. Упражнения для зрения  . Учебная игра. | Ч.3.Г.1. стр.95 | текущий |
| 34 | 17.01 |  |  | Свободная игра.  Профилактика нарушения зрения. | Сложные подачи.  Свободная игра. Упражнения для зрения.  . Учебная игра. | Ч.3.Г.1. стр.95 | зачет |
| 35 | 20.01 |  |  | Сложные подачи. | Сложные подачи.  Тактика парной игры.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 36 | 24.01 |  |  | Сложные подачи. | Сложные подачи.  Тактика парной игры.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 37 | 27.01 |  |  | Парная игра. | Тактика парной игры.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила соревнования. | текущий |
| 38 | 31.01 |  |  | Парная игра. | Тактика парной игры.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила судейства. | зачет |
| 39 | 03.02 |  |  | Технические и тактические действия. | Тактика игры. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила судейства. | текущий |
| 40 | 07.02 |  |  | Технические и тактические действия. | Тактика игры. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила судейства. | зачет |
| 41 | 10.02 |  | Физическое совершенствование  Волейбол – 10 ч. | Передачи мяча сверху. | Передачи мяча сверху.  Подтягивание, отжимание, пресс.  Эстафеты с мячом. | Правила игры. | текущий |
| 42 | 14.02 |  |  | Прием мяча снизу | Прием мяча снизу. Передачи мяча сверху.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.182 | зачет |
| 43 | 17.02 |  |  | Нижняя передача | Нижняя передача.  Прием мяча снизу.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.184 | текущий |
| 44 | 21.02 |  |  | Прямая нижняя подача. | Передача мяча в колоннах.  Нижняя передача.  Прямая нижняя подача.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.177 | зачет |
| 45 | 28.02 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.  Передача мяча в колоннах. Прямая нижняя подача.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.179 | текущий |
| 46 | 03.03 |  |  | Нападающий удар. | Нападающий удар.  Передача мяча в колоннах.  Прямая нижняя подача.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.179 | текущий |
| 47 | 07.03 |  |  | Блокирование. | Блокирование  Нападающий удар.  Передача мяча в колоннах.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.183 | зачет |
| 48 | 10.03 |  |  | Перемещения у сетки. | Перемещения у сетки.  Блокирование  Нападающий удар.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.185 | зачет |
| 49 | 14.03 |  |  | Тактические действия. | Групповые тактические действия. Перемещения у сетки. Блокирование.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.183 | текущий |
| 50 | 17.03 |  |  | Страховка игрока.  Прием подач. | Страховка игрока.  Прием подач.  Перемещения у сетки.  Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.176 | текущий |
| 51 | 28.03 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Организация само­стоятельных занятий физической культурой | Ведение дневника са­монаблюдения | Ч.2.Г.5. стр.87 | текущий |
| 52 | 31.03 |  | Физическое совершенствование  Футбол 5ч. | Т.Б. Ведение мяча. | Ведение мяча различными способами. Удар по катящемуся мячу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Правила игры. | текущий |
| 53 | 04.04 |  |  | Ведение мяча. | Ведение мяча различными способами. Удар по катящемуся мячу. Подтягивание, отжимание, пресс. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. ст.187 | зачет |
| 54 | 07.04 |  |  | Удар по неподвижному мячу. | Удар по неподвижному мячу различной часть стопы.  Ведение мяча различными способами. Подтягивание, отжимание, пресс. | Ч.3.Г.2. стр.189 | текущий |
| 55 | 11.04 |  |  | Передачи мяча. | Передачи мяча в движении. Удар по неподвижному мячу различной часть стопы.  Ведение мяча различными способами. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.189 | текущий |
| 56 | 14.04 |  |  | Передачи мяча. | Передачи мяча в движении. Удар по неподвижному мячу различной часть стопы.  Ведение мяча различными способами. Учебная игра. | Ч.3.Г.2. стр.189 | текущий |
| 57 | 18.04 |  | Физическое совершенствование  Легкая атлетика. 10ч. | Т.Б. Групповой старт. | Групповой старт.  Кросс. Подвижные игры. Развитие физических качеств. | Т.Б. на уроках по л/атлетике. | текущий |
| 58 | 21.04 |  |  | Преодоление препятствий. | Преодоление препятствий вертикальных и горизонтальных. Кросс. Развитие физических качеств.  Подвижные игры. | Ч.3.Г.2. стр.136 | текущий |
| 59 | 25.04 |  |  | Метение мяча. | Метение мяча. Развитие физических качеств.  Преодоление препятствий вертикальных и горизонтальных. | Ч.3.Г.2. стр.144 | текущая |
| 60 | 28.04 |  |  | Метение мяча. | Метение мяча. Развитие физических качеств.  Преодоление препятствий вертикальных и горизонтальных. | Ч.3.Г.2. стр.144 | зачет |
| 61 | 02.05 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Метение мяча. Развитие физических качеств.  Подвижные игры. | Ч.3.Г.2. стр.41 | текущая |
| 62 | 05.05 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега.  Метение мяча. Развитие физических качеств.  Подвижные игры. | Ч.3.Г.2. стр.41 | зачет |
| 63 | 12.05 |  |  | Кросс. | Групповой старт. Кросс.  Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.3.Г.2. стр.135 | текущий |
| 64 | 16.05 |  |  | Кросс. | Групповой старт. Кросс.  Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Подтягивание, отжимание, пресс. Спортивная игра. | Ч.2.Г.2. стр.75 | текущий |
| 65 | 19.05 |  |  | Передвижения по различному грунту. | Передвижения по различному грунту. Групповой старт. Кросс. Спортивная игра. Развитие физических качеств. | Ч.3.Г.2. стр.137 | текущий |
| 66 | 23.05 |  |  | Передвижения по различному грунту. | Передвижения по различному грунту. Групповой старт. Кросс. Спортивная игра. Развитие физических качеств. | Ч.1.Г.2. стр.69 | текущий |
| 67 | 26.05 |  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Занятия оздоровительной ходьбой и бегом | Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега |  | текущий |
| 68 | 30.05 |  | Знания о физической культуре | Краткая характеристика видов спорта. | История становления и развития гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. | Ч.2.Г.3. стр.78 | текущий |
| Итого – 68 час. | | | |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
|  |  |  |