

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08. 2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
первой квалификационной категории

Артемьева Наталья Николаевна

ФИО

по физической культуре 7 класс а

(предмет)

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Артемьева Наталья Николаевна

(Ф.И.О. разработчика, подпись)

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Контрольные работы-

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях. – М. Просвещение, 2014.
2. Рабочая программа по физической культуре. 6 класс. Методическое пособие. / А Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2015
3. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций: начальный уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. Учебник входит в Федеральный перечень рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования науки РФ от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253)
4. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно – методическое пособие / Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа.
5. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.- 3-е изд., - М. : Просвещение,2014

г. Рославль
2022 год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; 6 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты: Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты курса истории:

Обучающийся научится:

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Выпускник 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.

Выпускник 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;
- 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» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне обще учебных действий)
Знания о физической культуре (3 ч)	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубер-тена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы	<i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). <i>Тема: «Возрождение Олимпийских игр»:</i> - обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; - знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; - осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). <i>Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»:</i> - анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на

	современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; - рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). <i>Тема: «История первых Олимпийских игр современности»:</i> - знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; - приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	
Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	<i>Беседа с учителем. Тема: «Составление дневника физической культуры»:</i> - знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; 6 заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Физическая подготовка человека»:</i> - знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; - устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; - устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма. Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Правила развития физических качеств»:</i> - знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; - знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; - рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; - разрабатывают индивидуальный план занятий

	физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; - знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Мини-исследование. <i>Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:</i> - измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; - определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; - знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; - рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса); - составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры. Тематические занятия. <i>Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»:</i> - разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); - проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); - выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития. Тематические занятия.
--	--

	<i>Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»:</i> - знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; - знакомятся с правилами и способами расчета объема времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; - разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; - составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры. Тематические занятия (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). <i>Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»:</i> - обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; - знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; - знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения.
Физическое совершенствование (64 ч) Физкультурно - оздоровительная деятельность	
Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники без опасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для	<i>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).</i> <i>Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»:</i> - повторяют ранее изученные правила техники безопасности; - углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий. <i>Самостоятельные занятия.</i> <i>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</i>

физкульт-пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; - отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); - разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры. <i>Самостоятельные занятия.</i> <i>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»:</i> - повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; - составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; - разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. <i>Самостоятельные занятия.</i> <i>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»:</i> - отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); - составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); - включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня.
Спортивно оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	
Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стойек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через	<i>Практические занятия (составляется учащимися).</i> <i>Тема: «Акробатическая комбинация»:</i> - повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); - составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают

гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (мальчики).	её. <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Опорные прыжки»: - повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне». <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; - наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперед и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперед и назад и разучивают её;
--	---

	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; - описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине». <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Лазание по канату в три приёма»: - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: - повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; - разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); - составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; - разучивают комбинацию и демонстрируют её
--	---

	выполнение. Учебный диалог. <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»</i>
Модуль «Лёгкая атлетика»	
Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	<i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> <i>Тема: «Беговые упражнения»:</i> - наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; - контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; - б контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; - разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; б контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Учебный диалог.</i> <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега».</i> <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> <i>Тема: «Прыжок в высоту с разбега»:</i> - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы; - описывают технику выполнения прыжка в

	высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Учебный диалог.</i> <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> <i>Практические занятия: (с использованием иллюстративного материала).</i> <i>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»:</i> - повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; - наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; - разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; - контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <i>Учебный диалог.</i> <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений».</i>
Модуль «Зимние виды спорта» лыжная подготовка (12ч)	
Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции; повороты; спуски; торможение.	<i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> <i>Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»:</i> - повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; - повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; - наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; - описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;

	- разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; - контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий». <i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: - наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; - контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	
Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	<i>Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: - совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; - знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; - прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); - анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;

	- разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; - контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча» (работа в парах); - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.
Волейбол	
Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	<i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема «Игровые действия в волейболе»: - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; - разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; - разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.
Футбол	
Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.	<i>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).</i> Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: - совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; - знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; - описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; - разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); - совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах); - разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; - играют в футбол по правилам с использованием

	разученных технических действий. <i>Учебный диалог.</i> <i>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»</i>
Модуль «Спорт» (30 ч)	
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). <i>Тема: «Физическая подготовка»:</i> - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Календарно - тематическое планирование 7 класс а

Дата/ план	Дата/ факт	Коррек- тировка	№ п/п	№ по теме	Тема урока
Легкая атлетика 14 ч					
02.09			1	1	Т/Б на уроках легкой атлетике. Высокий старт, бег на короткие дистанции
04.09			2	2	Высокий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 30м
07.09			3	3	Высокий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 60 м.
08.09			4	4	Высокий старт, техника передачи эстафетной палочки.
11.09			5	5	Бег в равномерном темпе, техника передачи эстафетной палочки.
14.09			6	6	Бег в равномерном темпе. Техника метания малого мяча.
15.09			7	7	Контроль бег 500м. игра в футбол.
21.09			8	8	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега.
22.09			9	9	Контроль метание мяча на дальность. Техника прыжка с разбега.
25.09			10	10	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с разбега.
28.09			11	11	Контроль прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.
29.09			12	12	Контроль передача эстафетной палочки. Игра в футбол
02.10			13	13	Прыжок с места. Техника челночного бега.
05.10			14	14	Контроль прыжок с места. Техника челночного бега.
Гимнастика 13 ч					
06.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль челночный бег
09.10			16	2	Обучению кувырку вперед, стойке на лопатках. Контроль поднимание туловища за 30 сек.
12.10			17	3	Обучению кувырку вперед, стойке на лопатках. Метание набивного мяча.
13.10			18	4	Контроль метание набивного мяча. Гимнастика с элементами акробатики.
16.10			19	5	Гимнастика с элементами акробатики.
19.10			20	6	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силы в круговой тренировке.
20.10			21	7	Гимнастика с элементами акробатики.
23.10			22	8	Развитие гибкости в упражнении «мост». Выполнение упражнений акробатики.
26.10			23	9	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль наклон вперед из положения стоя.
27.10			24	10	Лазание по гимнастической скамейке. Вис стоя и лёжа.
30.10			25	11	Лазание по гимнастической скамейке. Вис

					стоя и лёжа.
09.11			26	12	Контроль подтягивания. Вис стоя и лежа.
10.11			27	13	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».
Волейбол 21 ч					
13.11			28	1	Т/Б на уроках волейбола. Передача двумя руками сверху на месте. Игра пионербол.
16.11			29	2	Передача двумя руками сверху на месте в парах и над собой. Игра пионербол.
17.11			30	3	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
20.11			31	4	Контроль передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
23.11			32	5	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
24.11			33	6	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
27.11			34	7	Контроль передача мяча сверху двумя руками от стены. Игра пионербол
30.11			35	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
01.12			36	9	Контроль чередование приёмов мяча. Прием мяча снизу в парах.
04.12			37	10	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
07.12			38	11	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
11.12			39	12	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
14.12			40	13	Контроль прием мяча снизу от стены. Нижняя прямая подача.
15.12			41	14	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
18.12			42	15	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
21.12			43	16	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
22.12			44	17	Контроль нижняя прямая подача. Игра пионербол.
25.12			45	18	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра пионербол.
28.12			46	19	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра пионербол.
29.12			47	20	Контроль игра в парах через сетку. Игра пионербол.
11.01			48	21	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
Баскетбол 24 ч					
12.01			49	1	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.

15.01			50	2	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.
18.01			51	3	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
19.01			52	4	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
22.01			53	5	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
25.01			54	6	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
26.01			55	7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
29.01			56	8	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
01.02			57	9	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
02.02			58	10	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол.
05.02			59	11	Штрафные броски. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
08.02			60	12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
09.02			61	13	Передача мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.
12.02			62	14	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол.
15.02			63	15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
16.02			64	16	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
19.02			65	17	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
22.02			66	18	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
26.02			67	19	Ведение мяча правой и левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
01.03			68	20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача в тройках со сменой мест.
02.03			69	21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача в тройках со сменой мест.
05.03			70	22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача в тройках со сменой мест.
09.03			71	23	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача в тройках со сменой мест.
12.03			72	24	Ведение мяча с пассивным сопротивлением

					защитника. Передача в тройках со сменой мест.
Кроссовая подготовка 18 ч					
15.03			73	1	Равномерный бег 3 мин. Преодоление полосы препятствий.
16.03			74	2	Равномерный бег 4 мин. Игра «третий лишний».
19.03			75	3	Равномерный бег 5 мин. Спортивная игра..
22.03			76	4	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
23.03			77	5	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
26.03			78	6	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
05.04			79	7	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
06.04			80	8	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
09.04			81	9	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
12.04			82	10	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
13.04			83	11	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
16.04			84	12	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
19.04			85	13	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
20.04			86	14	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
23.04			87	15	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
26.04			88	16	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
27.04			89	17	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
30.04			90	18	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
Легкая атлетика 12 ч					
04.05			91	1	Равномерный бег. Бег на короткие дистанции
11.05			92	2	Равномерный бег. Контроль бег 30 м
14.05			93	3	Равномерный бег. Контроль бег 60 м
17.05			94	4	Равномерный бег. Контроль бег 500м
18.05			95	5	Равномерный бег. Техника прыжка в длину с места.
21.05			96	6	Развитие силы в прыжках в длину с места и с разбега.
24.05			97	7	Контроль прыжок с места. Развитие скорости бег 30 м.
25.05			98	8	Техника метания малого мяча на дальность.
28.05			99	9	Техника метания малого мяча на дальность.
31.05			100	10	Контроль метание мешочка на дальность.

			101	11	Контроль челночный бег.
			102	12	Развитие выносливости в круговой тренировке.