

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 28.08.2023 № 540

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____Л.Х. Гильманов Протокол от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Н.В.Крохалева 28.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев 28.08.2023 приказ № 540
---	---	---

Рабочая программа
предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»
для 7 класса
на 2023-2024 учебный год

*(Физическая культура. Примерные рабочие программы.
Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.
5—9 классы: учеб. пособие для обще образоват. организаций / В. И. Лях, 2017)*

(7 класс –34 учебных недели, 2 часа в неделю, 68 часов)

г. Нефтеюганск
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях, 2017).

Образовательная организация является Центром культурно-языковой адаптации детей – мигрантов.

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Примерный недельный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью** школьного физического воспитания является *формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание).

Углубляются знания о личной гигиене, влиянии занятий физическим упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а так же сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-

тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигаются чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование на и более тесно приплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). За тем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока не обходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. На и более целесообразно сообщению знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При

передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнёра и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать по годным условиям и гигиеническим требованиям.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- основной образовательной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 7 классе отводится 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к

обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,

рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование

самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

7 КЛАСС

№	Тема раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	<i>В течении года</i>
2.	Способы самостоятельной деятельности	<i>В течении года</i>
3.	Лёгкая атлетика	22
4.	Гимнастика с основами акробатики	12
5.	Лыжная подготовка	12
6.	Спортивные игры:	22
	• Футбол	6
	• Баскетбол	8
	• Волейбол	8
7.	Итого	68

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяются различные упражнения.

Описание тестов ГТО.

Бег на 30, 60, 100 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 7-Х КЛАССОВ.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Характеристика деятельности учащихся	Домашнее задание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<i>Лёгкая атлетика (10 часов)</i>						
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». История физической культуры. Овладение техникой спринтерского бега.	Зарождение олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 30м.	<i>Личностные:</i> формирование нравственных чувств и нравственного поведения. <i>Метапредметные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения	Характеризовать Олимпийские игры, как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.	История физической культуры. Правила ТБ при беге на короткие дистанции. Высокий старт.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2	Овладение техникой спринтерского бега.	Физическая культура в современном обществе. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	<i>Предметные:</i> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств в современном обществе.	Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей.	Характеризовать понятие «Физическое развитие».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
3	<i>Контрольный тест – бег 30 м.</i> Овладение техникой спринтерского бега.	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 30м.	<i>Метапредметные:</i> умение самостоятельно определять цели своего обучения <i>Предметные:</i> формирование умения вести наблюдение за динамикой развития качеств.	Демонстрируют знания и правила бега на короткие дистанции.	Физическое качество «Быстрота.»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
4	Развиваем выносливость. Овладение	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег на 1500м.	<i>Личностные:</i> формирование ответственного отношения к учению.	Описывают технику длительного бега.	Физическое качество «Выносливость»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/

	техники длительного бега.					
5	Овладение техникой длительного бега.	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег на 1500м.	Предметные: освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.	Основные показатели физического развития.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/
6	Контрольный тест – бег 1км. Подвижные игры.	Бег на результат 1км. Подвижные игры.	Личностные: формирование обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Выявляют характерные ошибки при беге на длинные дистанции.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/
7	Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега. О в л а д е н и е т е х н и к о й п р ы ж к а в д л и н у . П р а в и л а п р ы ж к а . Ф а з ы п р ы ж к а . Р а з в и т и е с к о р о с т н о - с и л о в ы х к а ч е с т в . К р у г о в ы е э с т а ф е т ы .	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Описывают технику длительного бега.	Роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
8	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	Виды прыжков. Прыжок в длину с разбега. О в л а д е н и е т е х н и к о й п р ы ж к а в д л и н у .	Личностные: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Предметные: планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	Описывают технику прыжковых упражнений.	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/

		П р а в и л а прыжка. Ф а з ы прыжка. Р а з в и т и е скоростно-силовых качеств. Круговые эстафеты.				
9	Метание малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние.	Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Применяют метательные движения для развития физических способностей.	Техника метания мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
10	Контрольный тест – подтягивание в висе. Метание малого мяча.	Метание малого мяча на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние.	Личностные: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Метапредметные: умение работать индивидуально и в группе.	Демонстрируют метание малого мяча с разбега.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
Спортивные игры. Футбол (6 часов)						
11	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры. Футбол». Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения. Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Применяют передвижения, остановки и повороты движения для развития физических способностей.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/

			Предметные: оценивать текущее состояние организма.			
12	Контрольный тест – наклон вперед. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Предметные: использовать упражнения в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Предметные: правил техники безопасности.	Применяют передвижения, остановки и повороты движения для развития физических способностей.	Краткая характеристика вида спорта – футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/main/
13	Закрепление техники ударов по мячу.	Контрольный тест – наклон вперед. Закрепление техники ударов по мячу. Удары по воротам указанным способом на точность.	Метапредметные: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Описывают технику удара по воротам. Выявляют и исправляют характерные ошибки.	Основные правила игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
14	Контрольный тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Закрепление техники ведения мяча.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.	Описывают технику ведения мяча. Выявляют и исправляют характерные ошибки.	Основные приемы игры футбол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/main/
15	Контрольный тест – подъём туловища. Закрепление техники ударов по воротам.	Удары по катящемуся вперед, по ходу удара, мячу и удары по мячу, катящемуся навстречу игроку. Удары по воротам внутренней стороной стопы с различных дистанций и под разными углами	Предметные: расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Описывают технику удара по воротам. Выявляют и исправляют характерные ошибки. Демонстрируют технику.	Имена выдающихся отечественных футболистов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/

16	Освоение тактики игры.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Демонстрируют технику ведения мяча и ударов по воротам.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)						
1 (17)	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика». Организующие команды и приемы.	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!» Размыкание и смыкание на месте.	Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения. Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Описывают требования к технике безопасности на уроках гимнастики. Различают строевые команды.	Требования к технике безопасности на уроках гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
2 (18)	Контрольный тест – прыжок через скакалку. Упражнения общеразвивающей направленности. Акробатические упражнения.	Организующие команды и приемы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. <i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат.	Личностные: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Метапредметные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе. Предметные: оценивать текущее состояние организма.	Выполняют строевые приемы. Демонстрируют технику акробатических упражнений.	Комплекс упражнений для развития координации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/main/
3 (19)	Упражнения общеразвивающей направленности. Акробатические упражнения.	Организующие команды и приемы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. <i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат.	Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Выявляют и исправляют характерные ошибки. Демонстрируют технику акробатических упражнений.	История становления и развития гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/train/#209866

4 (20)	Оценить элементы акробатики. Упражнения с предметами.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения тоя с помощью. <i>Мальчики:</i> с набивными мячами. <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, палками.	Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Метапредметные: владение основами самоконтроля, самооценки.	Демонстрируют технику акробатических упражнений. Описывают требования к технике безопасности на уроках гимнастики.	Акробатика как вид спорта. Краткая историческая справка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
5 (21)	Акробатические упражнения. Упражнения с предметами.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения тоя с помощью. <i>Мальчики:</i> с набивными мячами. <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, палками.	Личностные: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Выявляют и исправляют характерные ошибки.	Положительное влияние акробатика на укрепление здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
6 (22)	Оценить элементы акробатики. Опорный прыжок.	Оценить элементы акробатики. Опорный прыжок <i>мальчики:</i> прыжок согнув ноги врозь (козел в ширину, высота 100-115 см). Опорный прыжок <i>девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-115 см).	Личностные: освоение социальных норм, правил поведения. Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Предметные: понимание роли в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Описывают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки.	Развитие физических качеств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/
7 (23)	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствовать опорный прыжок урока № 8(24). Лазанье по канату, гимнастической лестнице, Подтягивание.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Описывают технику опорного прыжка.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/main/

8 (24)	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Оценить элементы акробатики. Совершенствовать опорный прыжок урока № 8 (23). Лазанье по канату. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, Подтягивание.	Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Выявляют и исправляют характерные ошибки.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
9 (25)	Оценить опорный прыжок. Развитие гибкости.	Оценить опорный прыжок. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке.	Метапредметные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Предметные: планировать содержание занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	Демонстрируют опорный прыжок ноги врозь	Опишите возможные ошибки в технике опорного прыжка.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/
10 (26)	Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке.	Метапредметные: планировать и регулировать свою деятельность. Предметные: умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Демонстрируют упражнения для развития гибкости.	Составьте гимнастическую комбинацию на низком гимнастическом бревне.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
11 (27)	Развитие координационных способностей.	ОРУ без предметов и с предметами. ОРУ с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Личностные: развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем. Предметные: освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.	Демонстрируют упражнения для развития координации.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/
12 (28)	Оценить преодоление полосы препятствий.	Гимнастическая полоса препятствий.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/main/

	Гимнастическая полоса препятствий.		собственные возможности её решения.	гимнастической полосы препятствий.		
Спортивные игры. Баскетбол (4 часа)						
13 (29)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры. Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения. Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Предметные: оценивать текущее состояние организма.	Применяют передвижения, остановки и повороты движения для развития физических способностей.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
14 (30)	Освоение ловли и передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Предметные: использовать упражнения в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Предметные: правил техники безопасности.	Применяют передвижения, остановки и повороты движения для развития физических способностей.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
15 (31)	Оценить элементы баскетбола. Освоение техники ведения мяча.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением.	Метапредметные: определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Описывают технику ловли и передачи мяча, ведения мяча. Выявляют и исправляют характерные ошибки.	Техника ведения мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/main/261481/
16 (32)	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли мяча) с пассивным сопротивлением защитника.	Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.	Описывают технику бросков мяча. Выявляют и исправляют характерные ошибки.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/

Лыжная подготовка (12 часов)

1 (33)	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Одежда, обувь и лыжный инвентарь. История лыжного спорта. Правила соревнований.	Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Метапредметные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
2 (34)	Освоение одновременного двухшажного хода.	История появления лыжного спорта. Правила ТБ. Экипировка лыжника. Освоение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Метапредметные: владение основами самоконтроля, самооценки.	Описывают технику изученных ходов. Соблюдают правила техники безопасности.	Техника одновременного двухшажного хода.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
3 (35)	Одновременный двухшажный ход.	История появления лыжного спорта. Значение занятий лыжами для закаливания организма. Одновременный двухшажный ход.	Личностные: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Осваивают технику изученных ходов.	Техника одновременного двухшажного хода.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
4 (36)	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	Оценить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Личностные: освоение социальных норм, правил поведения. Предметные: понимание роли в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Выявляют и устраняют ошибки.	Имена выдающихся отечественных лыжников.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
5 (37)	Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений.	Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений. Скольжение и скользящий шаг – основы лыжных ходов.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Взаимодействуют со сверстниками во время изучения техники лыжных ходов.	Техника одновременного бесшажного хода.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/

		Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.	Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.			
6 (38)	Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений.	Обучение технике выполнения спусков, подъёмов и торможений. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.	Предметные: формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Описывают технику изученных ходов. Соблюдают правила техники безопасности.	Техника одновременного бесшажного хода.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
7 (39)	Оценить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции.	Оценить технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Личностные: формирование обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Осваивают технику изученных ходов.	Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/train
8 (40)	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Осваивают преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Выявляют и устраняют ошибки.	Техника подъёма «ёлочкой», торможения и поворот упором.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
9 (41)	Виды подъёмов, поворотов и стоек на лыжах.	Виды подъёмов, поворотов и стоек на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём полуёлочкой, елочкой, лесенкой. Лыжные стойки. Поворот переступанием, упором.	Личностные: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. дня и учебной недели.	Описывают технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Техника подъёма «ёлочкой», торможения и поворот упором.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
10 (42)	Оценить технику стоек и поворотов. Преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Оценить технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км.	Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Осваивают технику изученных ходов, преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/

11 (43)	Освоение поворота на месте махом.	Виды подъёмов, поворотов и стоек на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём полуелочкой, елочкой, лесенкой. Лыжные стойки. Поворот переступанием, упором.	Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими.	Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
12 (44)	Оценить передвижения по дистанции. Освоение поворота на месте махом.	Виды подъёмов, поворотов и стоек на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём полуелочкой, елочкой, лесенкой. Лыжные стойки. Поворот переступанием, упором.	Предметные: планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня. Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки		Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
Спортивные игры. Волейбол (8 часов)						
13 (45)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Техника передвижений.	Правила ТБ на уроках волейбола. История волейбола. Основные правила игры. Совершенствование техникой передвижений.	Личностные: формирование коммуникативной компетентности. Предметные: формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.	Изучают историю волейбола и знают имена выдающихся волейболистов.	История волейбола. Основные правила игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/
14 (46)	Техника передвижений.	Стойки игрока. Стартовая стойка. Виды стоек. Способы перемещения. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий учителя.	Личностные: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Метапредметные: владение основами самоконтроля, самооценки.	Овладевает приемами передвижения, поворотов и стоек.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/

15 (47)	Оценить технику волейбола. Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Передача мяча через сетку.	Личностные: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Техника приема и передач мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
16 (48)	Освоение техники приема и передач мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Передача мяча через сетку.	Личностные: освоение социальных норм, правил поведения. Предметные: понимание роли в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приемов игры.	Характерные ошибки в технике приема и передач мяча.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
17 (49)	Освоение техники нижней прямой подачи.	Виды подач в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Фазы подачи. Описание техники подач.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.	Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Техника нижней прямой подачи.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
18 (50)	Оценить технику приема и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи.	Виды подач в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Фазы подачи. Описание техники подач.	Метапредметные: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	Описывают технику нижней прямой подачи. Выявляют ошибки в технике подачи.	Характерные ошибки нижней прямой подачи.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
19 (51)	Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Предметные: планировать содержание занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	Описывают технику нападающего удара.	Техника прямого нападающего удара.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/
20 (52)	Освоение техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Метапредметные: планировать и регулировать свою деятельность. Предметные: умение вести наблюдение за динамикой развития.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приемов игры.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/main/

Легкая атлетика (4 часа)

<p>1 (53)</p>	<p>Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Контрольный тест – подъем туловища. Прыжок в высоту способом перешагивания.</p>	<p>Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Виды прыжков в высоту. Фазы прыжка. Описание каждой фазы. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Личностные: формирование ответственного отношения к учению. Метапредметные: планировать и регулировать свою деятельность.</p>	<p>Описывают технику прыжка в высоту.</p>	<p>Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/</p>
<p>2 (54)</p>	<p>Прыжок в высоту способом перешагивания с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Контрольный тест – подъем туловища. Фазы прыжка. Правила ТБ при выполнении прыжка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>Предметные: освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах. Личностные: формирование нравственных чувств.</p>	<p>Демонстрируют знания технику прыжка в высоту.</p>	<p>Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</p>
<p>3 (55)</p>	<p>Оценить технику прыжка в высоту. Метание малого мяча в цель с разного расстояния.</p>	<p>Оценить технику прыжка в высоту. Метание малого мяча с разного расстояния. Виды метания в легкой атлетике. Правила ТБ при метании. Фазы метания.</p>	<p>Личностные: формирование обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>	<p>Описывают технику метания мяча.</p>	<p>Техника метания теннисного мяча.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</p>
<p>4 (56)</p>	<p>Контрольный тест – сгибание и разгибание рук в упоре.</p>	<p>Метание малого мяча в цель с разного расстояния. Метание малого мяча с разного расстояния. Виды метания в легкой атлетике. Правила ТБ при метании. Фазы метания.</p>	<p>Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.</p>	<p>Характерные ошибки в технике метания мяча.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/</p>

	Метание малого мяча в цель с разного расстояния.					
Спортивная игра. Баскетбол (4 часа)						
5 (57)	Освоение индивидуальной техники защиты.	История появления баскетбола. Основные правила. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	Личностные: формирование обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Описывают технику игровых приемов.	История баскетбола. Основные правила игры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/main/
6 (58)	Контрольный тест – подтягивание в висе. Бросок мяча.	Контрольный тест – подтягивание/сгибание и разгибание рук. Вырывание и выбивание мяча.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Описывают технику вырывания и выбивания мяча. Выявляют ошибки.	Техника броска мяча в корзину.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/309286/
7 (59)	Технико-тактические действия в баскетболе.	Технико-тактические действия в баскетболе. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения мяча.	Личностные: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. дня и учебной недели. Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
8 (60)	Контрольный тест – наклон вперед. Технико-тактические действия в баскетболе.	Контрольный тест – наклон вперед. Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом. Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения мяча.	Метапредметные: осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения приемов игры.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/262387/
Легкая атлетика (8 часов)						

9 (61)	Виды стартов. Стартовые ускорения. Бег по дистанции.	История возникновения легкой атлетики. Современная легкая атлетика. Виды упражнений. Бег. Разновидности бега. Фазы бега. Низкий старт. Высокий старт. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.	Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку. Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Описывают технику бега на короткие дистанции.	История возникновения легкой атлетики. Современная легкая атлетика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
10 (62)	Виды стартов. Стартовые ускорения. Бег по дистанции.	История возникновения легкой атлетики. Современная легкая атлетика. Виды упражнений. Бег. Разновидности бега. Фазы бега. Низкий старт. Высокий старт. Техника выполнения. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование.	Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Описывают технику бега. Знают и выполняют правила бега.	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/
11 (63)	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель с разного расстояния.	Метание малого мяча в цель с разного расстояния. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты с различных исходных положений.	Личностные: формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Предметные: планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.	Выявляют характерные ошибки при метании и прыжке в длину.	Техника метания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
12 (64)	Техника бега. Физическое совершенствование.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты с различных исходных положений.	Личностные: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Описывают технику бега на короткие дистанции.	Понятие физического качества «Быстрота».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/

13 (65)	Контрольный тест – бег 30м. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Контрольный тест – бег 30м. Развитие физических качеств. Коррекция фигуры. ОРУ с гантелями, без гантелей. Профилактика нарушения осанки и зрения.	Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.	Описывают технику бега.	Профилактика нарушения осанки и зрения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
14 (66)	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Виды спортивно-оздоровительной деятельности. Описание видов спорта. Подвижные игры.	Личностные: готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Выявляют виды спортивно-оздоровительной деятельности.	Виды спортивно-оздоровительной деятельности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/main/
15 (67)	Контрольный тест – бег 1км. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Контрольный тест – бег 1км. Подвижные игры.	Личностные: освоение социальных норм, правил поведения. Предметные: понимание роли в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	Применяют беговые движения для развития физических способностей.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/
16 (68)	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма.	Метапредметные: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Предметные: освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений.	Без задания.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/

