

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7»  
(МБОУ «Лицей № 7»)

РАССМОТРЕНА

МО учителей гуманитарных  
наук МБОУ «Лицей №7»  
(протокол от 31.08.2022 № 1)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебной работе Э.В. Войтык  
Э.В.Войтык 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Лицей №7»  
от 31.08.2022 № 217



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для 7 классов  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Дьячков Дмитрий Олегович,  
Учитель физической культуры  
Без категории  
Педагогический стаж 8 лет

Рубцовск

2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями в 2015г);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ МОиН от 28.12.2018 №345 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями №254 от 20.05.2020, № 766 от 23.12.2020);
- Приказ от 31.08.2021г № 177 «Об утверждении ООП основного общего образования МБОУ «Лицей №7»»;
- Приказ МБОУ «Лицей №7» от 29.08.2022 № 209 «Об утверждении календарного учебного графика на 2022-2023 учебный год»;
- Приказ от 15.04.2022 г №92/1 «Об утверждении Учебного плана МБОУ «Лицей №7» на 2022 -2023 учебный год»;
- Приказ от 31.08.2021 г. № 177 «Об утверждении Положения о разработке рабочей программы учебного предмета МБОУ «Лицей №7»»;
- Приказ от 26.10.2018 № 257 «Об утверждении Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся на уровне основного общего образования в МБОУ «Лицей №7»
- Положение о рабочей программе учебного предмета МБОУ «Лицей №7», изменение утверждено приказом № 76 от 27.04.2017 г.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.104 с.

### **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 стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**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;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах

самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета «Физическая культура» на ступени ООО в учебном плане ФГОС ООО в 7 классе отведено 105 часов (35 учебных недель). Авторская программа по физической культуре рассчитана на 105 часов. Рабочие программы по физической культуре разработаны на 105 часов, по 3 часа в неделю.

### **Специфика класса**

В 7 классах обучаются учащиеся с различной мотивацией (мотивированные, со слабой мотивацией), с различной физической подготовкой. Согласно данных медицинского осмотра есть учащиеся, которые входят в основную медицинскую группу. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

### **Формы организации образовательного процесса и технологии обучения:**

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **Методы проведения занятий разнообразны:**

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется:

-дифференцированный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

### **Используемые технологии обучения:**

Здоровьесберегающая, личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на игровой основе, информационные технологии, интерактивные технологии.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе

трудовой и учебной деятельности

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм 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 личностного 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 саморазвитию 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,

спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести

гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и

естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **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, в 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.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их

следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **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.

## **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. (18 часов) 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. (18 часов + 9 часов)** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки. (15 часов + 3 часов)** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры. (18 часов + 18 часов) Баскетбол (12 часов)** Игра по правилам.

**Волейбол. (24 часа)** Игра по правилам.

**Элементы единоборств. (6 часов)** Развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования, перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

**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.

### Тематическое планирование

	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	27 часов
3	Подвижные и спортивные игры	36 часов
4	Элементы единоборств	6 часов
5	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
6	Лыжная подготовка	18 часа

Программный материал состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы лицея часы на изучение разделов «Легкая атлетика», «Баскетбола», «Волейбол» увеличены за счет вариативной части.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств- в процессе урока.

## Тематическое планирование 7класс на 2022-2023 учебный го

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
<b>Легкая атлетика-13часов</b>			
1	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: повороты«кругом»,»направо», «налево»; Ознакомление с техникой старта с опорой на одну руку. высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м. Игра «Пустое место».		
2	Беговые упражнения. Совершенствование высокого старта. Бег с максимальной скоростью (40-60 м). ОРУ. Зарождение Олимпийских игр древности.		
3	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью (30-60 м). Тестирование - 60м на время.		
4	Прыжки в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ.		
5	Прыжки в длину с места. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза разбега. Челночный бег. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).		
6	Прыжки в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фаза отталкивания..		
7	Прыжки в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега		

	<p>способом «согнув ноги».</p> <p>Фаза приземления.</p> <p>Прыжки и многоскоки. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p>		
8	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Эстафеты с элементами прыжков. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</p>		
9	<p>Метание малого мяча.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность Игра «Попади в мяч».</p>		
10	<p>Метание малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p>		
11	<p>Метание малого мяча.</p> <p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</p>		
12	<p>Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.</p>		

13	Беговые упражнения. Бег 1500 метров. ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Развитие выносливости. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.		
<b>Баскетбол-12часов</b>			
14	Эстафеты с мячами История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. ОРУ. Эстафеты с мячами.		
15	Стойки, перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.		
16	Остановки, повороты Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану». Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		
17	Ловля, передачи мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Росто-весовые показатели.		
18	Ловля, передачи мяча Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		
19	Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.		
20	Техника ведения мяча. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Правильная и неправильная осанка.		
21	Освоение техники бросков. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Бросок мяча в кольцо		

	двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		
22	Освоение техники передвижений, остановка. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
23	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.		
24	Освоение тактики игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков		
25	Передача в парах. Совершенствование техники передач мяча в парах Вырывание и выбивание мяча. Упражнения для укрепления мышц стопы.		
<b>Волейбол- 24 часа</b>			
26	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Имитация технических приемов в волейболе		
27	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком. Лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол встать, подпрыгнуть). Эстафеты с волейбольным мячом.		
28	Освоение техники приема и передач мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке, передача		

	мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Зрение. Гимнастика для глаз.		
29	Освоение техники приема и передач мяча. Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.		
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Стойка игрока, передвижения в стойке, передачи мяча, встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков( 2:2;3:2;3:3) и на укороченных площадках.		
31	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Стойка игрока, передвижения в стойке, передачи мяча, встречные эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков( 2:2;3:2;3:3) и на укороченных площадках. Психологические особенности возрастного развития.  Физическое самовоспитание.		
32	Освоение техники нижней прямой подачи. Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		
33	Освоение техники нижней прямой подачи. Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра мини- волейбол		
34	Освоение техники прямого нападающего удара. Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры, игровые задания. Влияние физических		



	упражнений на основные системы организма.		
35	Освоение техники прямого нападающего удара. Стойка игрока, передвижения в стойке. Приемы и передачи мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры, игровые задания.		
36	Развитие выносливости. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Эстафеты, подвижные игры с мячом.		
37	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, сочетание с прыжками, метаниями. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.		
38	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, сочетание с прыжками, метаниями.. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.		
39	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом, сочетание с прыжками, метаниями.. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.		
40	Закрепление техники владение мячом и развитие координационных способностей. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Бег с изменением направления скорости, челночный бег. Жонглирование мяча,		

	игровые упражнения (2:1; 3:1;2:2:3:2;3:2). Комбинации из освоенных элементов. Прием, передача, удар. Утренняя гимнастика.		
41	Закрепление техники владение мячом и развитие координационных способностей. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Бег с изменением направления скорости, челночный бег. Жонглирование мяча, игровые упражнения (2:1; 3:1;2:2:3:2;3:2). Комбинации из освоенных элементов. Прием, передача, удар. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.		
42	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.		
43	Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Комбинации из освоенных элементов, техники перемещений и владение мячом.		
44	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Адаптивная физическая культура.		
45	Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки. Тактика свободного нападения. Учебная игра		
46	Освоение тактики игры. Тактика позиционного нападения.		

	Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки.. Приемы и передачи мяча.Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)		
47	Освоение тактики игры. Тактика позиционного нападения. Стойка игрока, перемещения, повороты, остановки.. Приемы и передачи мяча.Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0). Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.		
48	Закрепление тактики свободного и позиционного нападения. Приемы и передачи мяча. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6 :0) и свободного нападения.		
49	Закрепление тактики свободного и позиционного нападения. Приемы и передачи мяча. Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6 :0) и свободного нападения. Личная гигиена. Банные процедуры.		
<b>Лыжная подготовка- 18 час</b>			
50	История лыжного спорта. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности		
51	Попеременный двухшажныйход .Прохождение дистанции 1 км Строевые упражнения с лыжами. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км, в среднем темпе. Эстафеты на лыжах		
52	Попеременный двухшажныйход .Прохождение дистанции 1 км Строевые упражнения с лыжами. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км, в среднем темпе. Эстафеты на лыжах. Рациональное		

	питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.		
53	Одновременный бесшажный ход. Строевые упражнения с лыжами. Отработка одновременного бесшажного хода по учебному кругу. Отработка техники работы рук с палками ,отталкивания .Прохождение дистанции 1км		
54	Подъемы и спуски. ТБ при подъемах и спусках. Прохождение дистанции до 2 км. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», Прохождение дистанции 2км.П/и «Быстрый лыжник»		
55	Подъемы и спуски. ТБ при подъемах и спусках. Прохождение дистанции до 2 км. Строевые упражнения .Комплекс ОРУ. Спуски в средней стойке, подъем «лесенкой».Прохождение дистанции 2км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»		
56	Подъемы, пуски, торможения. Прохождение дистанция 2 км. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.ТБ при спусках и подъемах. Подъем « елочкой», спуск в средней стойке, торможение плугом. Прохождение дистанции 2км с разной скоростью .П/и «Быстрый лыжник»		
57	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах, отработка поворотов на месте Прохождение дистанции 3 км. Субъективные и объективные показатели самочувствия.		
58	Повороты переступанием. Передвижения на лыжах 3 км. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах, отработка поворотов на месте Прохождение		

	дистанции 3 км.		
59	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подъемы, спуски. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Спуски и подъемы изученными способами.		
60	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъемов и спусков. Передвижение на местности с равномерной скоростью. Эстафеты на лыжах. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.		
61	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. совершенствование техники подъемов и спусков. Передвижение на местности с равномерной скоростью.		
62	Попеременный двухшажный ход – контроль. Повороты на месте переступанием Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход – контроль Повороты на месте переступанием(вокруг пяток лыж, носок лыж). П/и « Вызов номеров»		
63	Попеременный двухшажный ход – контроль. Повороты на месте переступанием Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Попеременный двухшажный ход – контроль Повороты на месте переступанием(вокруг пяток лыж, носок лыж). П/и « Вызов		

	номеров»		
64	Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием Комплекс ОРУ. Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием, махом.( одной ноги с поворотом другой) П/ и «Вызов номеров». Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.		
65	Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием Комплекс ОРУ. Одновременный бесшажный ход- контроль. Повороты на месте переступанием, махом.( одной ноги с поворотом другой) П/ и «Вызов номеров»		
66	Освоение техники лыжных ходов Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождения дистанции 3км. П/и « Быстрый лыжник», « Успей первым» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»		
67	Освоение техники лыжных ходов Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождения дистанции 3км. П/и « Быстрый лыжник», « Успей первым» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»		
<b>Элементы единоборств 6 часов</b>			
68	Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред- мет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической		

	культурой и спортом.		
69	Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки		
70	Развитие координационных способностей Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		
71	Развитие координационных способностей Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		
72	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах		
73	Развитие силовых способностей и силовой выносливости Силовые упражнения и единоборства в парах		
<b>Гимнастика с элементами акробатики-18 часов</b>			
74	История развития гимнастики История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика..		
75	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими		

	упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.		
76	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Строевые упражнения. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.		
77	Строевые упражнения Висы. Развитие силовых способностей Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей		
78	Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».		
79	Упражнения в висе, смешанные висы. Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».		
80	Висы, смешанные висы. Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским		



	физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»		
81	Развитие скоростно-силовых способностей Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		
82	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во-семь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. .Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке .Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		
83	Развитие гибкости Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		
84	Акробатические упражнения и комбинации. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
85	Кувырок вперед. Стойка на лопатках Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках.. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении.		

	Развитие координационных способностей		
86	Кувырки вперед и назад. Прыжки через скакалку. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 с Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей		
87	Комбинации из акробатических упражнений. Прыжки через скакалку- тестирование. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках-соединение в комбинации .Прыжки через скакалку за30 с..Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		
88	Комбинации из акробатических упражнений Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей		
89	Соединение акробатических элементов в комбинации. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
90	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ОРУ с набивными мячами, лазанье по гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
91	Развитие координационных способностей и гибкостей. ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и		

	нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»		
<b>Легкая атлетика-14 часов</b>			
92	ТБ при выполнении прыжков в высоту. Специальные беговые упражнения Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.		
94	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
95	Метание малого (теннисного) мяча. СБУ. Бег с изменением направления. Метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Игры, эстафеты с мячом. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		
96	Развитие скоростно- силовых способностей СБУ. Прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов, толчки и броски набивных мячей. Игры, эстафеты.		

97	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ, бег в равномерном темпе, 6-мин. бег.		
98	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ, бег в равномерном темпе, 6-мин. бег. Самонаблюдение и самоконтроль.		
99	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. С чередованием с ходьбой.»		
100	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. С чередованием с ходьбой.»		
101	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»		
102	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»		
103	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»		
104	Развитие выносливости. СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. С чередованием с ходьбой.»		
105	Развитие выносливости. Круговая тренировка СБУ. Бег с препятствиями. ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Круговая тренировка.» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к		

труду и обороне»		
------------------	--	--

### Материально-техническая база

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	Детская полоса препятствий	1 шт.
2.	Ботинки лыжные	112 пар.
3.	Бревно гимнастическое	1 шт.
4.	Гантели	8 шт.
5.	Гранаты спортивные	12 шт.
6.	Канат гимнастический	2 шт.
7.	Канат для перетягивания	1 шт.
8.	Коврик гимнастический	7 шт.
9.	Коврик туристический	2 шт.
10.	Кольца б/б	8 шт.
11.	Конь гимнастический	1 шт.
12.	Крепления	118 шт.
13.	Комплект лыж с ботинками и палками	30 шт.
14.	Комплект лыжного инвентаря	40 шт.
15.	Лыжи	58 шт.
16.	Лыжи деревянные	60 шт.
17.	Лыжи деревянные NLK	14 шт.
18.	Лыжный комплект	23 шт.
19.	Лыжи полупластмассовые	20 шт.
20.	Маты гимнастические	10 шт.
21.	Мяч баскетбольный	15 шт.
22.	Мяч волейбольный	20 шт.
23.	Мяч футбольный	7 шт.
24.	Мяч в/б GALA	5 шт.

25.	Мяч в/б MIKASA p.5	11 шт.
26.	Мяч в/б TORRES p.5	25 шт.
27.	Палатка туристическая 3-х местная	3 шт.
28.	Палка лыжная	50 шт.
29.	Перекладина	1 шт.
30.	Планка для прыжков	1 шт.
31.	Рулетка	1 шт.
32.	Секундомер	1 шт.
33.	Сетка в/б	4 шт.
34.	Скамья гимнастическая	4 шт.
35.	Стенка гимнастическая	3 шт.
36.	Стол теннисный	1 шт.
37.	Тренажер для развития кисти	1 шт.
38.	Футболка	16 шт.
39.	Штанга	1 шт.
40.	Щит баскетбольный	6 шт.

### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
2. Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича [http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/)
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **Учебно-методическое обеспечение учебного процесса**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.104 с.

2. Методические рекомендации 5-7 классы. Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. / Под.ред. Виленского М.Я., 2014г.

