

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г.о. Королёв Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа №15 имени Б.Н. Флёрова»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по «Физической культуре»  
для 7 класса**

Составитель:

Учителя физической культуры:

Власова Т.В.

Павлова В.Н.

2021 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в действующей редакции), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования **МБОУ СОШ №15 им. Б.Н. Флёрова, с учётом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ №15 им. Б.Н.Флёрова.**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 7-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый.

Тематическое планирование рассчитано на 2 учебных часа в неделю, что составляет 68 учебных часа в год. (34 учебных недель).

**Целью предмета физическая культура** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Для достижения поставленных целей в 7-ых классах необходимо решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре учитывает общую цель воспитания и целевые приоритеты, которые нашли отражение в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ №15 им. Б.Н.Флёрова.

В воспитании детей подросткового возраста **на уровне основного общего образования** главным приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине
- к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Для учащихся, имеющих ограничения по здоровью с учетом рекомендаций ПМПК врачей (подготовительная группа), проводятся теоретические занятия, а также практические занятия в щадящем режиме.

Для обучения физической культуры в МБОУ СОШ №15 им. Б. Н. Флёрова выбрана содержательная линия издательства «Просвещение» 2019 автора: В.И. Лях. Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуре направлены на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со-

хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для выполнения всех видов обучающих работ по физической культуре в 7-ых классах в УМК имеются учебные пособия:

1. В.И. Лях. Физическая культура 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. Издательство М.: «Просвещение» 2019.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»:

1.В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы 5 – 9 классы. М. Просвещение, 2019.

2.М.Я. Виленский. Физическая культура. Учебник 5 – 7 классы. М. Просвещение, 2019.

3.М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5 – 7 классы. М. Просвещение, 2019.

4.В.И. Лях. Тестовый контроль. 5-9 классы. М. Просвещение, 2019.

#### **Критерии оценки обучающихся.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 4х9 м, сек.	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, сек.	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

Бег 500 м, мин.				2,15	2,25	2,60
Бег 1000 м, мин.	4,10	4,30	5,			
Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя, см.	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин.	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин.	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжок на скакалке, 20 сек.	46	44	42	52	50	48

### Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской

Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 7-ых классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Данная рабочая программа, сформированная с учетом рабочей программы воспитания призвана обеспечить достижение личностных результатов:

**У обучающегося будут сформированы:**

- 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 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 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.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

##### **Обучающийся научится:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

#### **Познавательные УУД.**

##### **Обучающийся научится:**

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и
- осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осмысливать процессы и явления действительности (природных, социальных, культурных) в соответствии с содержанием предмета «Основы православной культуры».

### **Коммуникативные УУД.**

#### **Обучающийся научится:**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции).

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- Понимать роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- Овладеет 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 учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.
- 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 определить тренирующее действие 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, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение

функциональных возможностей основных систем организма

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма.
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**В области познавательной культуры**

**Обучающийся научится:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
- 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

**В области нравственной культуры**

**Обучающийся научится:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

**В области трудовой культуры**

**Обучающийся научится:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение планировать, контролировать, и оценивать учебную деятельность.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности по средствам активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления

**В области эстетической культуры**

**Обучающийся научится:**

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий.
- Восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Понимание культуры движений человека, овладение жизненно важными умениями и навыками, исходя из целеообразности и эстетической привлекательности.

**В области коммуникативной культуры****Обучающийся научится:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

**В области физической культуры****Обучающийся научится:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно – тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

### **Содержание учебного предмета, 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 физкульт-пауз (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.

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.

Спортивные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п\п	вид программного материала	кол – во часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2.	Спортивные игры	<b>22</b>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	<b>14</b>
4.	Лёгкая атлетика	<b>18</b>
5.	Лыжная подготовка	<b>14</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 7 А класс

№ уроков	Дата/план	Дата/факт	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) по теме	Основные понятия темы
Раздел программы – лёгкая атлетика – 12 часов					
1	01.09		Вводный урок. Техника безопасности на уроках физической культуры ИОТ-001. Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей.	Знакомятся с историей ВФСК «Готов к труду и обороне», нормативами своей ступени ГТО. Знают правила безопасности при проведении занятий физическими упражнениями. Знакомятся с правилами оказания первой помощи при получении травм.. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знакомятся с методикой развития скоростных способностей	ГТО – третье рождение; -лёгкая атлетика; - общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерского бег.
2	06.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018. Развитие скоростных способностей. Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	Высокий старт
3	08.09		Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила Т.Б.	Пробегание отрезков от 30 до 60 м с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м.
4	13.09		Овладение техникой длительного бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Равномерный бег до 20 мин. – мальчики и до 15 мин.- девочки.

5	15.09		Развитие общей и специальной выносливости <b>«Моё здоровье – моё богатство »(в рамках декады спорта и здоровья)</b>	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Пробегание отрезков от 300 до 800 м.
6	20.09		Овладение техникой длительного бега на 2000 м.	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в беге на 2000(3000) м. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Бег на 2000 (3000) м
7	22.09		Овладение техникой прыжка в длину с разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Прыжки в длину разбега с 9 – 11 шагов разбега.
8	27.09		Овладение техникой прыжка в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упр.	Прыжки в длину с места.
9	29.09		Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Специальные прыжковые упражнения (СПУ).
10	01.10		Овладение техникой метания малого мяча и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Метание малого мяча на дальность с места одного, двух, трёх шагов разбега.
11	11.10		Овладение техникой метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель	Применяют метательные упражнения для улучшения скоростно-силовой и координационной подготовки. Проходят предварительное тестирование по	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с места.

				выполнению норматива ГТО в метании мяча.	
12	13.10		Овладение техникой метания малого мяча весом 150 г.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Метание малого мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м.
<b>Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 6 часов</b>					
13	18.10		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Овладение техникой и тактикой игры.  Изучение и выполнение правил баскетбола	Изучают исторические и теоретические сведения о баскетболе, изучают и выполняют правила игры.  Овладевают основными приёмами игры Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.	Изучение и совершенствование технических приёмов с мячом и без мяча: - стойки и перемещения игрока; - передач и ловли мяча. Броски в кольцо различными способами с места.
14	20.10		Развитие скоростных и координационных способностей «Наследники Циолковского» (в рамках «Старты надежд»)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Бросок мяча в кольцо с двух шагов
15	25.10		Изучение и совершенствование технических приёмов с мячом и без мяча.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Совершенствование технических приёмов с мячом
16	27.10		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Комбинации из изученных игровых приёмов игры.
17	01.11		Эстафеты с техническими приёмами игры.	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Эстафеты с техническими приёмами игры.
18	03.11		Учебная игра в мини-баскетбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Организуют самостоятельные занятия, осуществляют судейство.	Игра «мини- баскетбол».
<b>Раздел программы – гимнастика с основами акробатики – 14 часов</b>					
19	08.11		Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017.  Овладение техникой различных гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и	Виды гимнастики. Правила безопасности. Строевые упражнения.

20	10.11	Овладение техникой различных гимнастических упражнений.	без них, составляют комбинации и комплексы из числа изученных упражнений.		
21	22.11	Опорные прыжки	Описывают технику упражнений на снарядах и акробатических. Составляют комбинации из числа изученных упражнений.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них	Вскок в упор присев, сосок прогнувшись, через козла ширину.
22	24.11	Акробатические упражнения и комбинации	Проходят предварительное тестирование по выполнению нормативов ГТО по силовым упражнениям и упражнениям на гибкость.	Акробатические упражнения и комбинации.	
23	29.11	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Кувырки вперёд и назад	
24	01.12	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Стойка на лопатках	
25	06.12	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лежа	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Мост из положения лёжа	
26	08.12	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время этих занятий.	Упражнения на гимнастической скамейке.	
27	13.12	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке	Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Лазание по гимнастической стенке	
28	15.12	Упражнения в равновесии. Лазание и ползание по наклонной гимнастической скамейке	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях, решая задачи	Лазание и ползание по наклонной гимнастической скамейке.	

			скамейке.	технической и физической подготовки.	
29	20.12		Упражнения в висах и упорах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений.	Упражнения в висах и упорах
30	22.12		Упражнения в висах и упорах на перекладине	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время этих занятий.	Упражнения в висах и упорах на перекладине
31	27.12		Упражнения с отягощениями для развития силы и силовой выносливости	Описывают технику упражнений на снарядах и акробатических. Составляют комбинации из числа изученных упражнений.	Упражнения с отягощениями для развития силы и силовой выносливости
32	29.12		Гибкость, посредством выполнения гимнастических упражнений.	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств – силы, силовой выносливости, гибкости, координации, знакомясь с методикой их применения.	Гимнастические упражнения.
<b>Раздел программы – ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 часов</b>					
33	10.01		Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки ИОТ-019. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одежда, обувь и инвентарь лыжника.	Соблюдают правила безопасности во избежание травм при занятиях лыжным спортом. Умеют подбирать одежду и обувь для занятий в соответствии с погодными условиями, готовить лыжный инвентарь к занятиям.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одежда, обувь и инвентарь лыжника.
34	12.01		. Овладение техникой различных передвижений на лыжах, их совершенствование, развитие общей и специальной выносливости	Раскрывают значение лыжных видов спорта для укрепления здоровья, развития основных систем организма и физических способностей	Совершенствование техники скользящего шага.
35	17.01		Специальные и имитационные упражнения лыжников.	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в лыжных гонках.	Специальные и имитационные упражнения лыжников. Совершенствование техники скользящего шага.
36	19.01		Ознакомление и изучение техники одновременного одношажжного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Обучение одновременному одношажжному ходу.
37	24.01		Техника одновременного одношажжного хода.	Моделируют и варьируют технику передвижения на лыжах в зависимости от ситуации и условий на дистанции.	Совершенствование техники одновременного одношажжного хода.
38	26.01		Техника двухшажжного конькового	Описывают технику изучаемых лыжных	Обучение попеременному

		хода.	ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки.	двуихшажному ходу.
39	31.01	Преодоление бугров при спусках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, преодоления дистанции, соблюдают правила безопасности и правила соревнований по лыжным гонкам.	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой», торможение и поворот «плугом».
40	02.02	Преодоление бугров и впадин при спусках.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время занятий.	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой», торможение и поворот «плугом».
41	07.02	Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки.	Равномерное прохождение дистанции до 5 км.
42	09.02	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время занятий.	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.
43	14.02	Повторное прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, преодоления дистанции, соблюдают правила безопасности и правила соревнований по лыжным гонкам.	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.
44	16.02	Прохождение дистанции 3 км	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в лыжных гонках.	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.
45	28.02	Контрольное прохождение дистанции 3 км .	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки.	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.
46	02.03	Игры и эстафеты на лыжах.	Раскрывают значение лыжных видов спорта для укрепления здоровья, развития основных систем организма и физических способностей.	Игры и эстафеты на лыжах

**Раздел программы – спортивные игры (волейбол) – 16 часов**

	05.03	Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Правила игры.  Основные приёмы игры	Изучают исторические и теоретические сведения о волейболе, изучают и выполняют правила игры.  Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.  Овладевают основными приёмами игры.	История волейбола, техника и тактика игры  Изучение и выполнение правил волейбола  Стойки и перемещения в волейболе.
48	14.03	Техника игровых приёмов и действий.	Овладевают техникой игровых приёмов .  Соблюдают правила игры и безопасности во	Игровые приёмы и действия.

				избежание получения травм.	
49	16.03		Передача мяча двумя руками сверху Передача мяча двумя руками снизу	Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах. Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах	Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча
50	21.03		Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах Овладевают техникой прямая подача.	Нижняя прямая подача.
51	23.03		Выявление и устранение типичных ошибок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача.
52	28.03		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения технических приёмов и выполнения технико- тактических и тактических упражнений.	Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.
53	30.03		Эстафеты с техническими приёмами игры. «Мяч над головой»	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Эстафеты с техническими приёмами игры
54	11.04		Эстафеты с техническими приёмами игры. «Волейбольные салочки»	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Эстафеты с техническими приёмами игры
55	13.04		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями. <b>«Идём в гости к друзьям» в рамках международного Дня Здоровья</b>	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
56	18.04		Учебная игра в пионербол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра в пионербол
57	20.04		Учебные игры в пионербол и пионербол с техническими элементами волейбола	Организуют самостоятельные занятия, осуществляют судейство. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебные игры в пионербол и пионербол с техническими элементами волейбола
58	25.04		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
59	27.04		Учебная игра в пионербол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Учебная игра в пионербол

60	04.05		Учебная игра волейбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра волейбол
61	11.05		Развитие скоростных и координационных способностей, специальной выносливости.	Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Эстафеты с техническими приёмами игры.
<b>Раздел программы – лёгкая атлетика – 6 часов</b>					
62	16.05		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ – 18. Специальные прыжковые упражнения (СПУ).	Применяют прыжковые упражнения для улучшения скоростно-силовой подготовки. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Прыжки в длину с места
63	18.05		Технико-тактические навыки и их варьирование в соревновательных условиях. <i>Беседа «Питание, энергозатраты и здоровье человека»</i>	Описывают технику и тактику выполнения легкоатлетических упражнений в условиях соревнований и вариативно применяют её.	Совершенствование технико-тактических навыков и их варьирование в соревновательных условиях.
64	23.05		Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике. Бег 30 м  Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике Бег 60 м	Проходят предварительное тестирование по выполнению легкоатлетических нормативов ГТО.  Проходят предварительное тестирование по выполнению легкоатлетических нормативов ГТО	Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике: <ul style="list-style-type: none"><li>• Бег 30 м</li><li>• Бег 60 м</li></ul>
65	25.05		Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча на дальность.	Описывают и выполняют технику метания малого мяча в цель.  Описывают и выполняют технику метания малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча на дальность
66-68	Резерв				

Материалы по разделам объединены в блоки, поскольку уроки физической культуры проводятся, как комплексные. В них, как правило, не ограничиваются одним упражнением, а изучают, закрепляют и совершенствуют несколько двигательных навыков или их комбинаций, воздействуют на развитие нескольких двигательных качеств. Содержание отдельных уроков может меняться из-за погодных условий. На уроках лыжной подготовки, проводимых в зале из-за погодных условий, используются имитационные упражнения и упражнения специальной подготовки лыжников.

Лист корректировки рабочей программы (2021-2022 учебный год)

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 7Б класс

№ уроков	Дата/план	Дата/факт	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) по теме	Основные понятия темы
<b>Раздел программы – лёгкая атлетика – 12 часов</b>					
1	01.09		Вводный урок. Техника безопасности на уроках физической культуры ИОТ-001. Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей.	Знакомятся с историей ВФСК «Готов к труду и обороне», нормативами своей ступени ГТО. Знают правила безопасности при проведении занятий физическими упражнениями. Знакомятся с правилами оказания первой помощи при получении травм.. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знакомятся с методикой развития скоростных способностей	ГТО – третье рождение; -лёгкая атлетика; - общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерского бег.
2	03.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018. Развитие скоростных способностей. Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	Высокий старт
3	08.09		Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила Т.Б.	Пробегание отрезков от 30 до 60 м с максимальной скоростью.  Бег на результат 60 м.
4	10.09		Овладение техникой длительного бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Равномерный бег до 20 мин. – мальчики и до 15 мин.- девочки.

5	15.09	Развитие общей и специальной выносливости <b>«Моё здоровье – моё богатство »(в рамках декады спорта и здоровья)</b>	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Пробегание отрезков от 300 до 800 м.
6	17.09	Овладение техникой длительного бега на 2000 м.	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в беге на 2000(3000) м. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Бег на 2000 (3000) м
7	22.09	Овладение техникой прыжка в длину с разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Прыжки в длину разбега с 9 – 11 шагов разбега.
8	24.09	Овладение техникой прыжка в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упр.	Прыжки в длину с места.
9	29.09	Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Специальные прыжковые упражнения (СПУ).
10	01.10	Овладение техникой метания малого мяча и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Метание малого мяча на дальность с места одного, двух, трёх шагов разбега.
11	13.10	Овладение техникой метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель	Применяют метательные упражнения для улучшения скоростно-силовой и координационной подготовки. Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в метании мяча.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с места.

12	15.10		Овладение техникой метания малого мяча весом 150 г.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Метание малого мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м.
<b>Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 6 часов</b>					
13	20.10		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Овладение техникой и тактикой игры.  Изучение и выполнение правил баскетбола	Изучают исторические и теоретические сведения о баскетболе, изучают и выполняют правила игры.  Овладевают основными приёмами игры Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.	Изучение и совершенствование технических приёмов с мячом и без мяча: - стойки и перемещения игрока; - передач и ловли мяча. Броски в кольцо различными способами с места.
14	22.10		Развитие скоростных и координационных способностей «Наследники Циолковского» (в рамках «Старты надежд»)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	Бросок мяча в кольцо с двух шагов
15	27.10		Изучение и совершенствование технических приёмов с мячом и без мяча.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Совершенствование технических приёмов с мячом
16	29.10		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Комбинации из изученных игровых приёмов игры.
17	03.11		Эстафеты с техническими приёмами игры.	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.  Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Эстафеты с техническими приёмами игры.
18	10.11		Учебная игра в мини-баскетбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.  Организуют самостоятельные занятия, осуществляют судейство.	Игра «мини- баскетбол».
<b>Раздел программы – гимнастика с основами акробатики – 14 часов</b>					
19	12.11		Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017.  Овладение техникой различных гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без них, составляют комбинации и комплексы из числа изученных упражнений.	Виды гимнастики. Правила безопасности. Строевые упражнения.
20	17.11		Овладение техникой различных	Описывают технику упражнений на снарядах	Общеразвивающие упражнения с

		гимнастических упражнений.	и акробатических. Составляют комбинации из числа изученных упражнений.	предметами и без них
21	19.11	Опорные прыжки	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств – силы, силовой выносливости, гибкости, координации, знакомясь с методикой их применения.	Вскок в упор присев, сосок прогнувшись, через козла ширину.
22	24.11	Акробатические упражнения и комбинации	Проходят предварительное тестирование по выполнению нормативов ГТО по силовым упражнениям и упражнениям на гибкость.	Акробатические упражнения и комбинации.
23	26.11	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Кувырки вперёд и назад
24	01.12	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Стойка на лопатках
25	03.12	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лежа	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Мост из положения лёжа
26	08.12	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время этих занятий.	Упражнения на гимнастической скамейке.
27	10.12	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке	Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Лазание по гимнастической стенке
28	15.12	Упражнения в равновесии. Лазание и ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях, решая задачи технической и физической подготовки.	Лазание и ползание по наклонной гимнастической скамейке.
29	17.12	Упражнения в висах и упорах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений.	Упражнения в висах и упорах

30	22.12	Упражнения в висах и упорах на перекладине	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время этих занятий.	Упражнения в висах и упорах на перекладине
31	24.12	Упражнения с отягощениями для развития силы и силовой выносливости	Описывают технику упражнений на снарядах и акробатических. Составляют комбинации из числа изученных упражнений.	Упражнения с отягощениями для развития силы и силовой выносливости
32	29.12	Гибкость, посредством выполнения гимнастических упражнений.	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств – силы, силовой выносливости, гибкости, координации, знакомясь с методикой их применения.	Гимнастические упражнения.
<b>Раздел программы – лыжная подготовка – 14 часов</b>				
33	12.01	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки ИОТ-019. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одежда, обувь и инвентарь лыжника.	Соблюдают правила безопасности во избежание травм при занятиях лыжным спортом. Умеют подбирать одежду и обувь для занятий в соответствии с погодными условиями, готовить лыжный инвентарь к занятиям.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одежда, обувь и инвентарь лыжника.
34	14.01	. Овладение техникой различных передвижений на лыжах, их совершенствование, развитие общей и специальной выносливости	Раскрывают значение лыжных видов спорта для укрепления здоровья, развития основных систем организма и физических способностей	Совершенствование техники скользящего шага.
35	19.01	Специальные и имитационные упражнения лыжников.	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в лыжных гонках.	Специальные и имитационные упражнения лыжников. Совершенствование техники скользящего шага.
36	21.01	Ознакомление и изучение техники одновременного одношажжного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки.	Обучение одновременному одношажжному ходу.
37	26.01	Техника одновременного одношажжного хода.	Моделируют и варьируют технику передвижения на лыжах в зависимости от ситуации и условий на дистанции.	Совершенствование техники одновременного одношажжного хода.
38	28.01	Техника двухшажжного конькового хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки.	Обучение попеременному двухшажжному ходу.
39	02.02	Преодоление бугров при спусках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, преодоления дистанции, соблюдают правила безопасности и правила соревнований по лыжным гонкам.	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой», торможение и поворот «плугом».

40	04.02		Преодоление бугров и впадин при спусках.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время занятий.	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой», торможение и поворот «плугом.
41	09.02		Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки.	Равномерное прохождение дистанции до 5 км.
42	11.02		Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время занятий.	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.
43	16.02		Повторное прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, преодоления дистанции, соблюдают правила безопасности и правила соревнований по лыжным гонкам.	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.
44	18.02		Прохождение дистанции 3 км	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в лыжных гонках.	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.
45	02.03		Контрольное прохождение дистанции 3 км .	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки.	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.
46	04.03		Игры и эстафеты на лыжах.	Раскрывают значение лыжных видов спорта для укрепления здоровья, развития основных систем организма и физических способностей.	Игры и эстафеты на лыжах
<b>Раздел программы – спортивные игры (волейбол) – 16 часов</b>					
47	11.03		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Правила игры.  Основные приёмы игры	Изучают исторические и теоретические сведения о волейболе, изучают и выполняют правила игры.  Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.  Овладевают основными приёмами игры.	История волейбола, техника и тактика игры  Изучение и выполнение правил волейбола  Стойки и перемещения в волейболе.
48	16.03		Техника игровых приёмов и действий.	Овладевают техникой игровых приёмов .  Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.	Игровые приёмы и действия.
49	18.03		Передача мяча двумя руками сверху.  Передача мяча двумя руками снизу	Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах.  Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах	Верхняя передача мяча.  Нижняя передача мяча.
50	23.03		Приём двумя руками снизу.  Нижняя прямая подача.	Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах	Нижняя прямая подача.

				Овладевают техникой прямая подача.	
51	25.03		Выявление и устранение типичных ошибок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача.
52	13.04		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения технических приёмов и выполнения технико- тактических и тактических упражнений.	Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.
53	15.04		Эстафеты с техническими приёмами игры. «Мяч над головой»	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Эстафеты с техническими приёмами игры
54	20.04		Эстафеты с техническими приёмами игры. «Волейбольные салочки»	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Эстафеты с техническими приёмами игры
55	22.04		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями. <b>«Идём в гости к друзьям» в рамках международного Дня Здоровья</b>	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
56	27.04		Учебная игра в пионербол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра в пионербол
57	29.04		Учебные игры в пионербол и пионербол с техническими элементами волейбола	Организуют самостоятельные занятия, осуществляют судейство. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебные игры в пионербол и пионербол с техническими элементами волейбола
58	04.05		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
59	06.05		Учебная игра в пионербол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Учебная игра в пионербол
60	11.05		Учебная игра волейбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра волейбол
61	13.05		Развитие скоростных и координационных способностей, специальной выносливости	Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Эстафеты с техническими приёмами игры.

Раздел программы – **лёгкая атлетика – 6 часов**

62	18.05		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ – 18. Специальные прыжковые упражнения (СПУ).	Применяют прыжковые упражнения для улучшения скоростно-силовой подготовки. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.
63	20.05		Технико-тактические навыки и их варьирование в соревновательных условиях. <b>Беседа «Питание, энергозатраты и здоровье человека»</b>	Описывают технику и тактику выполнения легкоатлетических упражнений в условиях соревнований и вариативно применяют её.
64	25.05		Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике. Бег 30 м  Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике Бег 60 м	Проходят предварительное тестирование по выполнению легкоатлетических нормативов ГТО.  Проходят предварительное тестирование по выполнению легкоатлетических нормативов ГТО
65	27.05		Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча на дальность.	Описывают и выполняют технику метания малого мяча в цель.  Описывают и выполняют технику метания малого мяча на дальность
66-68			Резерв	

Материалы по разделам объединены в блоки, поскольку уроки физической культуры проводятся, как комплексные. В них, как правило, не ограничиваются одним упражнением, а изучают, закрепляют и совершенствуют несколько двигательных навыков или их комбинаций, воздействуют на развитие нескольких двигательных качеств. Содержание отдельных уроков может меняться из-за погодных условий. На уроках лыжной подготовки, проводимых в зале из-за погодных условий, используются имитационные упражнения и упражнения специальной подготовки лыжников.

## Лист корректировки рабочей программы (2021-2022 учебный год)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7В КЛАССА

№ уроков	Дата/план	Дата/факт	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий) по теме	Основные понятия темы
Раздел программы – лёгкая атлетика – 12 часов					
1	02.09		Вводный урок. Техника безопасности на уроках физической культуры ИОТ-001. Овладение техникой спринтерского бега и развитие скоростных способностей.	Знакомятся с историей ВФСК «Готов к труду и обороне», нормативами своей ступени ГТО. Знают правила безопасности при проведении занятий физическими упражнениями. Знакомятся с правилами оказания первой помощи при получении травм.. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знакомятся с методикой развития скоростных способностей	ГТО – третье рождение; -лёгкая атлетика; - общие правила безопасности на уроках ФК; -правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерского бег.
2	07.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ-018. Развитие скоростных способностей. Высокий старт	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	Высокий старт
3	09.09		Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила Т.Б.	Пробегание отрезков от 30 до 60 м с максимальной скоростью.  Бег на результат 60 м.
4	14.09		Овладение техникой длительного бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Равномерный бег до 20 мин. – мальчики и до 15 мин.- девочки.
5	16.09		Развитие общей и специальной выносливости <b>«Моё здоровье – моё богатство »(в рамках декады спорта и здоровья)</b>	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	Пробегание отрезков от 300 до 800 м.

				соблюдают правила безопасности.	
6	21.09		Овладение техникой длительного бега на 2000 м.	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в беге на 2000(3000) м. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Бег на 2000 (3000) м
7	23.09		Овладение техникой прыжка в длину с разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Прыжки в длину разбега с 9 – 11 шагов разбега.
8	27.09		Овладение техникой прыжка в длину с места	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Прыжки в длину с места.
9	30.09		Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Специальные прыжковые упражнения (СПУ).
10	12.10		Овладение техникой метания малого мяча и развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения.	Метание малого мяча на дальность с места одного, двух, трёх шагов разбега.
11	14.10		Овладение техникой метания малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель	Применяют метательные упражнения для улучшения скоростно-силовой и координационной подготовки. Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в метании мяча.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с места.

12	19.10		Овладение техникой метания малого мяча весом 150 г.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Метание малого мяча весом 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м.
<b>Раздел программы – спортивные игры (баскетбол) – 6 часов</b>					
13	21.10		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Овладение техникой и тактикой игры.  Изучение и выполнение правил баскетбола	Изучают исторические и теоретические сведения о баскетболе, изучают и выполняют правила игры.  Овладевают основными приёмами игры Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.	Изучение и совершенствование технических приёмов с мячом и без мяча: - стойки и перемещения игрока; - передач и ловли мяча. Броски в кольцо различными способами с места.
14	26.10		Развитие скоростных и координационных способностей <b>«Наследники Циолковского» (в рамках «Старты надежд»)</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Бросок мяча в кольцо с двух шагов
15	28.10		Изучение и совершенствование технических приёмов с мячом и без мяча.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Совершенствование технических приёмов с мячом
16	02.11		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Комбинации из изученных игровых приёмов игры.
17	09.11		Эстафеты с техническими приёмами игры.	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.  Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Эстафеты с техническими приёмами игры.
18	11.11		Учебная игра в мини-баскетбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.  Организуют самостоятельные занятия, осуществляют судейство.	Игра «мини- баскетбол».
<b>Раздел программы – гимнастика с основами акробатики – 14 часов</b>					
19	23.11		Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ-017.  Овладение техникой различных гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих гимнастических упражнений с предметами и без них, составляют комбинации и комплексы из числа изученных упражнений.	Виды гимнастики. Правила безопасности. Строевые упражнения.
20	25.11		Овладение техникой различных	Описывают технику упражнений на снарядах	Общеразвивающие упражнения с

			гимнастических упражнений.	и акробатических. Составляют комбинации из числа изученных упражнений.	предметами и без них
21	30.11		Опорные прыжки	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств – силы, силовой выносливости, гибкости, координации, знакомясь с методикой их применения.	Вскок в упор присев, сосок прогнувшись, через козла ширину.
22	02.12		Акробатические упражнения и комбинации	Проходят предварительное тестирование по выполнению нормативов ГТО по силовым упражнениям и упражнениям на гибкость.	Акробатические упражнения и комбинации.
23	07.12		Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Кувырки вперёд и назад
24	09.12		Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Стойка на лопатках
25	14.12		Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лежа	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений. Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Мост из положения лёжа
26	16.12		Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время этих занятий.	Упражнения на гимнастической скамейке.
27	21.12		Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке	Оказывают страховку и помочь во время занятий, соблюдают правила безопасности.	Лазание по гимнастической стенке
28	23.12		Упражнения в равновесии. Лазание и ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях, решая задачи технической и физической подготовки.	Лазание и ползание по наклонной гимнастической скамейке.
29	28.12		Упражнения в висах и упорах	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, профилактики её нарушений.	Упражнения в висах и упорах

30	30.12		Упражнения в висах и упорах на перекладине	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время этих занятий.	Упражнения в висах и упорах на перекладине
31	11.01		Упражнения с отягощениями для развития силы и силовой выносливости	Описывают технику упражнений на снарядах и акробатических. Составляют комбинации из числа изученных упражнений.	Упражнения с отягощениями для развития силы и силовой выносливости
32	13.01		Гибкость, посредством выполнения гимнастических упражнений.	Используют гимнастические упражнения для развития физических качеств – силы, силовой выносливости, гибкости, координации, знакомясь с методикой их применения.	Гимнастические упражнения.
<b>Раздел программы – лыжная подготовка – 14 часов</b>					
33	18.01		Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки ИОТ-019. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одежда, обувь и инвентарь лыжника.	Соблюдают правила безопасности во избежание травм при занятиях лыжным спортом. Умеют подбирать одежду и обувь для занятий в соответствии с погодными условиями, готовить лыжный инвентарь к занятиям.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одежда, обувь и инвентарь лыжника.
34	20.01		. Овладение техникой различных передвижений на лыжах, их совершенствование, развитие общей и специальной выносливости	Раскрывают значение лыжных видов спорта для укрепления здоровья, развития основных систем организма и физических способностей	Совершенствование техники скользящего шага.
35	25.01		Специальные и имитационные упражнения лыжников.	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в лыжных гонках.	Специальные и имитационные упражнения лыжников. Совершенствование техники скользящего шага.
36	27.01		Ознакомление и изучение техники одновременного одношажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Обучение одновременному одношажному ходу.
37	31.01		Техника одновременного одношажного хода.	Моделируют и варьируют технику передвижения на лыжах в зависимости от ситуации и условий на дистанции.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
38	01.02		Техника двухшажного конькового хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Обучение попеременному двухшажному ходу.
39	03.02		Преодоление бугров при спусках.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, преодоления дистанции, соблюдают правила безопасности и правила соревнований по лыжным гонкам.	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой», торможение и поворот «плугом».

40	08.02		Преодоление бугров и впадин при спусках.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время занятий.	Подъём «лесенкой» и «полуёлочкой», торможение и поворот «плугом.
41	10.02		Равномерное прохождение дистанции до 5 км.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач технической и физической подготовки.	Равномерное прохождение дистанции до 5 км.
42	15.02		Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой и состоянием организма во время занятий.	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.
43	17.02		Повторное прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, преодоления дистанции, соблюдают правила безопасности и правила соревнований по лыжным гонкам.	Прохождение отрезков от 200 до 1000 м с различной скоростью.
44	1.03		Прохождение дистанции 3 км	Проходят предварительное тестирование по выполнению норматива ГТО в лыжных гонках.	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.
45	03.03		Контрольное прохождение дистанции 3 км .	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Равномерное прохождение дистанции до 3 км.
46	10.03		Игры и эстафеты на лыжах.	Раскрывают значение лыжных видов спорта для укрепления здоровья, развития основных систем организма и физических способностей.	Игры и эстафеты на лыжах
<b>Раздел программы – спортивные игры (волейбол) – 16 часов</b>					
47	15.03		Техника безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-021.  Правила игры.  Основные приёмы игры	Изучают исторические и теоретические сведения о волейболе, изучают и выполняют правила игры.  Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.  Овладевают основными приёмами игры.	История волейбола, техника и тактика игры  Изучение и выполнение правил волейбола  Стойки и перемещения в волейболе.
48	17.03		Техника игровых приёмов и действий.	Овладевают техникой игровых приёмов .  Соблюдают правила игры и безопасности во избежание получения травм.	Игровые приёмы и действия.
49	22.03		Передача мяча двумя руками сверху  Передача мяча двумя руками снизу	Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах.  Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах	Верхняя передача мяча.  Нижняя передача мяча.
50	24.03		Приём двумя руками снизу.  Нижняя прямая подача.	Овладевают техникой передачи мяча двумя руками в парах	Нижняя прямая подача.

				Овладевают техникой прямая подача.	
51	29.03		Выявление и устранение типичных ошибок.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки	Верхняя передача мяча Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача.
52	3.103		Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения технических приёмов и выполнения технико- тактических и тактических упражнений.	Индивидуальные и групповые тактические игровые упражнения.
53	12.04		Эстафеты с техническими приёмами игры. «Мяч над головой»	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Эстафеты с техническими приёмами игры
54	21.04		Эстафеты с техническими приёмами игры. «Волейбольные салочки»	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Эстафеты с техническими приёмами игры
55	14.04		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями. <b>«Идём в гости к друзьям» в рамках международного Дня Здоровья</b>	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
56	19.04		Учебная игра в пионербол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра в пионербол
57	21.04		Учебные игры в пионербол и пионербол с техническими элементами волейбола	Организуют самостоятельные занятия, осуществляют судейство. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебные игры в пионербол и пионербол с техническими элементами волейбола
58	26.04		Моделирование техники освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Моделируют и варьируют технику освоенных игровых приёмов в соответствии с игровыми условиями и ситуациями.	Передача двумя руками сверху. Приём двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.
59	28.04		Учебная игра в пионербол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств.	Учебная игра в пионербол
60	05.05		Учебная игра волейбол	Применяют изученные упражнения для развития физических качеств. Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Учебная игра волейбол
61	12.05		Развитие скоростных и координационных способностей, специальной выносливости	Различными способами контролируют состояние организма и степень утомления.	Эстафеты с техническими приёмами игры.

Раздел программы – лёгкая атлетика – 6 часов					
62	17.05		Техника безопасности на уроках легкой атлетики ИОТ – 18. Специальные прыжковые упражнения (СПУ).	Применяют прыжковые упражнения для улучшения скоростно-силовой подготовки. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки и регулируют его по ЧСС.	Прыжки в длину с места
63	19.05		Технико-тактические навыки и их варьирование в соревновательных условиях. <b>Беседа «Питание, энергозатраты и здоровье человека»</b>	Описывают технику и тактику выполнения легкоатлетических упражнений в условиях соревнований и вариативно применяют её.	Совершенствование технико-тактических навыков и их варьирование в соревновательных условиях.
64	24.05		Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике. Бег 30 м  Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике Бег 60 м	Проходят предварительное тестирование по выполнению легкоатлетических нормативов ГТО.  Проходят предварительное тестирование по выполнению легкоатлетических нормативов ГТО	Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике: <ul style="list-style-type: none"><li>• Бег 30 м</li><li>• Бег 60 м</li></ul>
65	26.05		Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча на дальность.	Описывают и выполняют технику метания малого мяча в цель.  Описывают и выполняют технику метания малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель.  Метание малого мяча на дальность
66-68	Резерв				

Материалы по разделам объединены в блоки, поскольку уроки физической культуры проводятся, как комплексные. В них, как правило, не ограничиваются одним упражнением, а изучают, закрепляют и совершенствуют несколько двигательных навыков или их комбинаций, воздействуют на развитие нескольких двигательных качеств. Содержание отдельных уроков может меняться из-за погодных условий. На уроках лыжной подготовки, проводимых в зале из-за погодных условий, используются имитационные упражнения и упражнения специальной подготовки лыжников.

Лист корректировки рабочей программы (2021-2022 учебный год)

