Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Туруханская средняя школа №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено методическим объединениемпротокол № 1 от «31» августа 2022 | Согласовано зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернышова Л.Л. «31» августа 2022 | УтвержденоДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рыбянец Приказ № 01-03-51от «31» августа 2022 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета
«Физическая культура»

для **7** класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Захарова Ирина Васильевна

Должность: учитель физической культуры

2022 год

### Пояснительная записка

 Физическая культура - обязательный учебный курс в образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

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

* Закона Российской Федерации «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* ФГОС основного общего образования
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
* « Авторской программы «Физическая культура» В.И Лях, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
* «Авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях В,И. Физическая культура. 5-7 классы; 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. – М.:Просвещение 2014 г.

 Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

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

* Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучать основам базовых видов двигательной деятельности;
* Развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
* Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
* Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать ТБ во время занятий, оказывать первую помощь;
* Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формировать умение адекватно оценивать собственные физические возможности;
* Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
* Содействовать развитию психических процессов и обучать основам психическойсаморегуляции.

 Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеизложенных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при составлении данной программы следующие:

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентрированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно - алгоритмичного типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитие навыков учебного труда; широком использовании компьютеров.

 **Уроки физической культуры –**основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Здесь решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем, что особенностью урочных занятий в 5-9 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка), углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программ пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

 Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

 В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:

Уроки **с образовательно-познавательной направленностью** (учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

 Уроки **с образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п).

 Уроки **с образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

 Каждый урок физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

 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;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* 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 нем 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 учетом 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 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 дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, понятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***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;
* владеть 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 туристические 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 красиво, легко, непринужденно.

***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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: пробегать 60 м. с максимальной скоростью, в равномерном темпе бегать до 20 минут, совершать прыжок в длину, выполнять прыжок в высоту;

в метаниях на дальность – метать мяч с разбега на дальность, метать мяч в цель, по движущейся цели с 10-12 метров;

в гимнастических и акробатических упражнениях – выполнять комбинации на перекладине и на разновысоких брусьях, выполнять опорные прыжки через гимнастического козла, выполнять акробатические комбинации – кувырки, стойки, перекаты, «мост» и т.д;

в спортивных играх – играть в одну из спортивных игр.

* 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 соревнованиях по легкой атлетике и 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы ( включает в себя программный материал по баскетболу).

**Базовая часть:**

1. « Знания о физической культуре».

2. « Спортивные игры (волейбол)».

3. «Гимнастика с элементами акробатики».

4. «Легкая атлетика».

 5. «Лыжная подготовка».

**Вариативная часть:**

1.«Спортивные игры (баскетбол, футбол)».

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний»и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Результаты тестирования фиксируются в специальном журнале.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

**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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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 гимнастики, 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**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на перекладине. ***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метания малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** Баскетбол – игра по правилам. Волейбол – игра по правилам. Футбол – игра по правилам.

**Двигательные умения, навыки и способности**

***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».

 ***В метаниях на дальность и на меткость***: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх****:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность****:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

***Способы спортивной деятельности****:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Качественные критерии успеваемости***характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости***определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

***Итоговая отметка***выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости**

по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**7 класс**

***Ученик научится:****рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе; характеризовать основы здорового образа жизни средствами физический культуры и спорта; характеризовать виды дыхания; знать значение питания; применять меры по предупреждению простудных заболеваний; правильно планировать двигательный режим на день; уметь взаимодействовать со сверстниками в тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; руководствоваться правилами профилактики травматизма при выполнении упражнений.*

***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; выполнять индивидуально подобранные комплексы по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; организовывать тренировочною и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.*

В период пандемии применяютя в обучении электронные образовательные и дистанционно образовательные ресурсы. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы: [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/), [Учи.Ру](https://uchi.ru/), Фоксфорд, «[ЯКласс](https://www.yaklass.ru/%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%22%20%5Ct%20%22_blank)» и другие ; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах: видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений: к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п.п** | **Тема урока** | **К-во****часов****и****№****урока** | **Тип урока** | **Элементы****содержания** | **УУД** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата** **проведения** |
| **Предметные**  | **Метапредметные** | **Личностные**  | **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **12 ч.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  | **1**1 | Вводный  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.  | ***Определять*** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.****Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.***Различать и выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма***Описывать*** технику прыжковых упражнений.***Осваивать*** умения ***контролировать*** величину нагрузки по частоте сердечных сокращений ***Выявлять*** ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать*** умения по взаимодействию в парах и группах.***Проявлять*** качества силы,быстроты, выносливости и координации***писывать*** технику метания малого мяча.***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации  | *Познавательные:* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования.Умение слушать и понимать других.*Регулятивные:*овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностиУмение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослымиУмение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта Умение видеть красоту движений человека.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллекту-альное, эмоциональ-ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализацииФормирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  | Текущий | **ОРУ****Комплексы утренней гимнастики** |  |  |
|  | **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» | На всех уроках | Обучение | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | Текущий |  |
| 3. | Соблюдение дистанции и интервалов |
| 4. | Высокий старт и стартовый разгон | **1**2 | Обучение |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Текущий |  |  |
| 5. | Бег с ускорением от 30 до 40 метров | **1**3 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Текущий |  |  |
| 6. | Скоростной бег до 40 метров | **1**4 | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной до 40 метров. | Текущий |  |  |
| 7. | Учет бега 60 м. | **1**5 | Учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Текущий |  |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе до 12 минут | **1**6 | Учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12 минут.  | Текущий |  |  |
| 9. | Бег от 200 до 1000 метров | **2**7-8 | Учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.  | Текущий |  |  |
| 10. | Учет бега 1000 м. | **1**9 | Учетный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. | Текущий |  |  |
| 11. | Метание теннисного мяча с места: |  | Обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Текущий |  |  |
|  | – на дальность отскока от стены; | **1**10 | Обучение | Текущий |  |  |
|  | – на заданное расстояние; | **1**11 | Обучение | Текущий |  |  |
|  | – в коридор 5–6 метров; | **1**12 | Учетный  | Текущий |  |  |
|  | **Гимнастика** | **14 ч.** |  |  |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | На всех уроках | Вводный  | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Инструктаж по гимнастике.  | Текущий |  |  |
| 2. | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.) | **4**13-16 | Обучение | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | Текущий |  |  |
| 3. | Кувырок вперед, назад. | **3**17-19 | Обучение | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Текущий |  |  |
| 4. | Стойка на лопатках. | **3**20-22 | Обучение | Текущий |  |  |
| 5. | Лазание по канату. | **3**23-25 | Учетный |  | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Баскетбол** | **12 ч.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: | **3**26-28 | Изучение нового материала | Инструктаж по Т.Б при занятиях баскетболом. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | ***Моделировать*** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  | Текущий |  |  |  |
|  | – стойка игрока; |  |  |  |  |  |
|  | – перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; |  |  |  |  |  |
|  | – остановка двумя шагами и прыжком; |  |  |  |  |  |
|  | – повороты без мяча и с мячом; |  |  |  |  |  |
| 2. | Освоение ловли и передач мяча: | **3**29-31 | Изучение нового материала | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Текущий |  |  |
|  | – ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах: |  |  |  |  |  |
|  | а) на месте; |  |  |  |  |  |
|  | б) в движении |  |  |  |  |  |
| 3. | Освоение техники ведения мяча: | **3**32-34 | Изучение нового материала | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Текущий |  |  |
|  | – ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: |  |  |  |  |  |
|  | а) на месте; |  |  |  |  |  |
|  | б) в движении по прямой; |  |  |  |  |  |
|  | в) с изменением направления движения и скорости; |  |  |  |  |  |
|  | – ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой |  |  |  |  |  |
| 4. | Овладение техникой бросков мяча: |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |  |  |
|  | – броски мяча одной рукой от плеча с места; | **2**35-36 | Изучение нового материала | Текущий |  |  |
|  | – броски мяча двумя руками от груди с места; | **1**37 | Изучение нового материала | Текущий |  |  |
| 5. | Двусторонняя игра в баскетбол | На каждом уроке | Обучение | Умение применять и технически правильно исполнять пройденный материал | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Лыжная подготовка** | **20 ч.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Попеременный двушажный ход. | **6**38-43 | Вводный  | Т.Б.на занятиях при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требование к одежде и обуви на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ и специальные упражнения. Применение изучаемых лыжных ходов. Упражнения на выносливость. Техническое выполнение лыжных ходов.  | ***Определять*** состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.***Осваивать*** умения контролировать скорость передвижения ***Выявлять*** характерные ошибки в технике лыжных ходов.***Проявлять*** выносливость ***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасностиво время занятий. ***Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. | *Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения упражнений.Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.*Регулятивные:*умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивостиФормирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Текущий  | **ОРУ****Комплексы утренней гимнастики** |  |  |
| 2. | Одновременный бесшажный ход. | **5**44-48 | Закрепление  | Текущий |  |  |
| 3. | Подъем «полуелочкой». | **3**49-51 | Обучение  | Текущий |  |  |
| 4. | Торможение «плугом». | **3**52-54 | Комплексный  | Текущий |  |  |
| 5. | Прохождение дистанции 3 км. | **2**55-56 | Закрепление | Текущий |  |  |
| 6. | Бег на лыжах на время 2 км. | **1**57 | Учетный  | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Волейбол** | **11 ч.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | **1**58 | Вводный  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.  | ***Измерять*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***Измерять*** показатели развития физических качеств.***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.***Проявлять*** быстроту и ловкость во время игр.***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности***Описывать*** технические действия из спортивных игр.***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Измерять*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***Измерять*** показатели развития физических качеств.***Измерять*** частоту сердечных сокращений***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями ***Проявлять*** быстроту и ловкость.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности***Осваивать*** техническиедействия из спортивных игр.***Взаимодействовать*** в парах и группах ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий ***Развивать*** физические качества. | *Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями *Регулятивные:*умение организовать самостоятельную | Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием.Развитие самостоятель-ностиРазвитие этических чувств, доброжела-тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисципли-нированности, | Текущий  | **ОРУ****Комплексы утренней гимнастики** |  |  |
|  | – перемещение приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад); |  |  |  |  |  |
| 2. | Освоение техники приема и передач мяча: | **3**59-61 | комбинированный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Текущий |  |  |
|  | – передача мяча над собой на месте и после отскока от пола; |  |  |  |  |  |
|  | – передача мяча в парах: встречная, над собой –партнеру; |  |  |  |  |  |
|  | – передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; |  |  |  |  |  |
|  | – передача мяча в парах через сетку; |  |  |  |  |  |
|  | – прием и передача мяча снизу двумя руками: |  |  |  |  |  |
|  | а) в парах с набрасывания партером; |  |  |  |  |  |
|  | б) у стены над собой; |  |  |  |  |  |
|  | в) сочетание верхней и нижней передач в парах |  |  |  |  |  |
| 3. | Освоение техники нижней прямой подачи: | **2**62-63 | Комплексный  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Текущий |  |  |
|  | – подача мяча в стену; |  |  |  |  |  |
|  | – в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; |  |  |  |  |  |
|  | – через сетку с расстояния 3–6 м; |  |  |  |  |  |
| 4. | Освоение техники прямого нападающего удара: | **4**64-67 | Комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра. | Текущий |  |  |
|  | – разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2–4 м (3 шага); |  |  |  |  |  |
|  | – имитация замаха и удара кистью по мячу; |  |  |  |  |  |
|  | – бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; |  |  |  |  |  |
|  | – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |  |  |  |  |
| 5. | Промежуточная аттестация | **3**68-70 | Комплексный | Умение применять и технически правильно исполнять пройденный материал | Текущий |  |  |