Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Туруханская средняя школа №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  методическим объединением  протокол № 1 от  «31» августа 2022 | Согласовано  зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернышова Л.Л.  «31» августа 2022 | Утверждено  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рыбянец Приказ № 01-03-51  от «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/" \o "Перейти на сайт" \t "_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 и  спортивными играми  ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***Осваивать*** универсальные  умения, 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 выполнении  бросков 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 деятельности  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  Умение 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 социализации  Формирование 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*** универсальные  умения 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 и  правила техники безопасности  во время занятий. ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** универсальные  умения, 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 отзывчивости  Формирование 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*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***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*** технические  действия из спортивных игр.  ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** частоту сердечных сокращений  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями  ***Проявлять*** быстроту и ловкость.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  ***Осваивать*** технические  действия из с  портивных 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-ности  Развитие 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 |  |  |