СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор Яковлева И.Н.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мошинская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 7 класса
Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Бачинов Алексей Алфеевич,
учитель физической культуры,

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644) 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2013.– 104 с.
- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=224.
- Учебного плана МБОУ «Мошинская средняя школа» на 2023-2024 уч.год

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 7-8 классах из расчёта 2 часа в неделю: в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч.

Рабочая программа разработана с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура, УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

- Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.
- Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

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

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ 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. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приѐмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

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

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах**.**

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

№ п/п	Название темы (раздела)	Кол-во часов	Кол-во контр-х, творч-х работ	Планируемые предметные результаты	Примечание
Легкая атлетика (10 часов)					
1	Теоретические знания. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра. Д/З. Прыжок в длину с места.	1		Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	
2	Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег	1		Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпиадного движения. Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре.	
3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры мини-футбол.	1		Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, метания мяча на дальность. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	
4	Специальные беговые упражнения, Метание мяча. Развитие выносливости. бег 1000 м. Спортивные игры	1		Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в футбол	
5	Метание мяча с разбега. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол. Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приёмами игры мини-футбол	

6	Метание мяча с разбега (учет). Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол.	1		Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приёмами игры мини-футбол	
7	Метание мяча с разбега. Бег на выносливость 2000 метров (учет). Эстафетный бег. Спортивные игры: мини- футбол.	1		Овладевать техникой метания мяча на дальность, эстафетного бега. Овладение приёмами игры в мини-футбол	
8	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини- футбол. Д/З. Подтягивание.	1		Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, . Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	
9	Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Бег 60 метров (учет). Спортивные игры: мини- футбол.	1		Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	
10	Теоретические знания. Метание мяча. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры	1		Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности	
Баскетбол (12 часов)					
11	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра.	1		Понимать роль и значение физической . культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение	

	Д/З. Приседание на одной ноге.			техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	
12	Правила соревнований в баскетболе. Передвижение в стойке баскетболиста, остановка, ловли и передач мяча, бросков мяча. Учебная игра	1		Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	
13	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча, остановка, бросок. Учебная игра	1		Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1	
14	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра. Д/ Прыжки через скакалку.	1		Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	
15	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра. История баскетбола	1		Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать, технические действия в игровых ситуаций.	
16	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра.	1		Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	
17	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	1		Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в	

				баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	
18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	1		Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.	
19	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	1		Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.	
20	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	1		Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.	
21	Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	1		Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	
22	Технические упражнения с мячом в баскетболе Бросок по кольцу. Правила соревнований, терминология и жесты	1		Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	
Гимнастика (12 часов)					
23	История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Лазание по канату. Акробатика, упражнения на снарядах Строевые упражнения	1		Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых	

				качеств - прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств	
24	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости. Д\З. Отжимание.	1		Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	
25	Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	1		Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусьях и перекладине	
26	Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок. Лазание по канату (учет). Д\З Приседание на одной ноге.	1		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях.	
27	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Лазание по канату. Опорный прыжок. Выполнение ВФСК ГТО	1		Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	
28	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях. Опорный прыжок.	1		Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	
29	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусьях (м), (д), Опорный прыжок. Лазание по канату	1		Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	

30	Перестроение. Упражнения на брусьях (м), (д), Опорный прыжок. Акробатика. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату	1		Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	
31	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	1		Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнить различные прыжковые упражнения	
32	Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на перекладине. Развитие координационных способностей	1		Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки.	
33	ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1		Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. Оценивание упражнений на бревне и перекладине. Умение выполнять различные прыжковые упражнения на месте и в движении.	
34	Акробатическая комбинация. Выполнение Комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	1		Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	
Волейбол (9 часов)					
35	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1		Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры.	

	Д/З. Прыжок в длину с места.			Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	
36	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Передача во встречных колоннах.	1		Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	
37	Технические действия в волейболе. Передачи и приемы мяча.	1		Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	
38	Технические действия в волейболе Передача мяча двуия руками через сетку в парах (учет). Приемы мяча в волейболе. Нижняя прямая подача.	1		Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	
39	Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Подача. Прыжок в длину с места (учет)	1		Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	
40	Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками (учет). Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств. Д/З. Отжимание.	1		Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	

41	Передача мяча, прием мяча. Пподача. Учебная игра. Развитие физических качеств	1		Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	
42	Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости Пресс (учет).	1		Овладение правилами соревнований в во-лейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	
43	Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подач (учет).	1		Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание тех-нических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	
Лыжная подготовка (11 часов)					
44	Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски и подъемы.	1		Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт»,' «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	
45	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции	1		Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действие в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	

46	Медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника одновременно одношажного хода.. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	1		Овладевать основами технических действий *в* выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой одновременно одношажного хода.	
47	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	1		Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	
48	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Попеременно двухшажный ход (учет). Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	1		Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления	
49	Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход Спуски в основной стойке (учет). Подъёмы	1		Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	
50	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъемы. Эстафета.	1		Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на орга-низм посредством физических нагрузок	
51	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Одновременно одношажный ход.	1		Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на	

				организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	
52	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	1		Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	
53	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы.	1		Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	
54	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы.	1		Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	
Легкая атлетика (14 часов)					
55	Теоретические знания. Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	1		Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	
56	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	1		Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	
57	Техника прыжка в высоту. Развитие физических качеств. Плавание теория.	1		Знать историю развития плавания. Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества. Освоение умением подбирать упражнения для	

				плавания.	
58	Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	1		Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	
59	Плавание теория. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	1		Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	
60	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1		Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и ко-ординационных спопособностей.	
61	Низкий старт. Бег 800, 1000м Бег 60 метров. Метание мяча на дальность. Спортивные игры: технические приёмы и такти-ческие действия в мини-футболе.	1		Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе .	
62	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча. Туризм.	1		Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	
63	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1		Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	
64	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры. Футбол.	1		Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	
65	Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры.	1		Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать	

	Футбол.			их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	
66	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	1		Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	
67	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 60 м. Метание мяча	1		Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	
68	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 60 м. Метание мяча	1		Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"
DN: C=RU, S=Архангельская область и Ненецкий автономный округ, STREET=Школьная дом 2, L=Архангельская область Няндомский район деревня Петариха, T=исполняющий обязанности директора, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА""", ОГРН=1022901414183, СНИЛС=11840951150, ИНН ЮЛ=2918003739, ИНН=291802868526, E=bachinov2008@rambler.ru, G=Ирина Николаевна, SN=Яковлева, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""МОШИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2023-11-02 12:33:28
Foxit Reader Версия: 9.0.1