

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №36» города Улан-Удэ**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании МО учителей  
музыки, технологии, ИЗО,  
физической культуры  
Протокол № 5  
от «10» 06 2021 г.

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«30» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАОУ СОШ № 36  
Е.С. Анисимова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «30» 08 2021 г.



**Рабочая программа  
учебного курса «Физкультура»**

**Класс: 7 «а», «б», «в»**

**Уровень образования: основное общее образование**

**Срокреализации программы – 2021/2022 учебный год.**

**Количество часов по учебному плану:**

**всего – 68 ч/год; 2ч/неделю**

**Рабочую программу составил: Грабовский В.С.,**

учитель физкультуры

**Рабочая программа составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)
- Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г.
- **Учебник:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. /Под ред. Виленского М.Я./., 5-7 класс., «Просвещение», 2016-2017., ФГОС

г Улан-Удэ 2021

## Аннотация к рабочей программе

<b>Предмет</b>	Физическая культура
<b>Класс</b>	7 «а», 7«б» 7«в»
<b>Учитель</b>	Грабовский В.С.
<b>Срок реализации программы</b>	2021-2022 учебный год
<b>Место в учебном плане ОО</b>	Обязательная часть: 68 ч. Итого: количество часов в неделю <u> 2 </u> , в год <u> 68 </u>
<b>УМК</b>	<p>Обучение ведется по учебно-методическому комплекту, который состоит из:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями)</li> <li>2. Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г.</li> <li>3. Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. /Под ред. Виленского М.Я./, 5-7 класс., «Просвещение», 2016-2017., ФГОС</li> </ol>
<b>Цели и задачи</b>	<p>Основной целью курса «физическая культура» в 7 классе является</p> <p>-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.</p> <p>Эта общая цель определяет задачи курса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;</li> <li>-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;</li> <li>-формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;</li> <li>-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;</li> </ul>
<b>Общая характеристика</b>	Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей

<p><b>учебного предмета</b></p>	<p>направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);</li> <li>• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;</li> <li>• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</li> <li>• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> <li>• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>
<p><b>Основные образовательные технологии</b></p>	<p>Технология дифференцированного обучения, направленная на развитие и саморазвитие личности обучающихся. Игровые технологии. Информационные. Проектные. Технологии личностно-ориентированного образования. Здоровье сберегающие технологии. Тестовые технологии.</p>

#### Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

##### Личностные результаты

1. Гражданского воспитания: формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных

ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности: воспитание ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения исторической науки в жизни современного общества, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

3. Духовное и нравственное воспитание:

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия), формирования выраженной в поведении нравственной позиции.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

использование информационных технологий, создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям, воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации, поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает: осуществления поиска достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, формирование мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

6. Физического воспитания и формирование культуры здоровья реализуется посредством: формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, формирования в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания, создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек, предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в спортивных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей, использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения, содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. 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 адекватного поведения(отклоняющегося) поведения.
- 

*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 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения

и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же, как 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 трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*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 программы**

### **Знания о физической культуре(4ч)**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и приклад, но ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

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

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики.(11)** Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Общеразвивающие упражнения(10)** без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивным и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.(15)** Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

### **Спортивные игры.(28ч)**

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

### **Тематическое планирование**

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности
	Основы знаний о Физической культуре	3ч + 1ч			Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.  Приобщение детей к культурному наследию.  Духовное и нравственное воспитание
1.	Общая техника безопасности на уроках физической культуры	1	03.09.21	Комплекс №1	
2.	Роль соблюдения режима дня. Назначение утренней гимнастики.	1	06.09.21	Комплекс №1	
3.	Знания о пище и пищеварительных веществах.	1	10.09.21	Комплекс №1	
4.	Воспитание в себе твердого характера и полезных привычек.	1	13.09.21	Комплекс №1	
	Легкая атлетика	12ч + 1ч			Экологическое воспитание.  Приобщение детей к культурному наследию.  .
5.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	17.09.21	Комплекс №1	
6.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	20.09.21	Комплекс №1	
7.	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	24.09.21	Комплекс	Духовное и нравственное

				№1	воспитание.
8.	Ходьба под счет. Бег с ускорением.	1	27.09.21	Комплекс №1	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
9.	Бег 30, 60 м.	1	01.10.21	Комплекс №1	Популяризация научных знаний среди детей.
10.	Контрольный урок. Бег 30, 60 м.	1	04.10.21	Комплекс №1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
11.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	08.10.21	Комплекс №1	Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение
12.	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	11.10.21	Комплекс №1	
13.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	15.10.21	Комплекс №1	
14.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1	18.10.21	Комплекс №1	
15.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	1	22.10.21	Комплекс №1	
16.	Бег с низкого старта в гору.	1	25.10.21	Комплекс №1	
17.	Бег 1500 м - без учета времени.	1	29.10.21	Комплекс №1	
	<i>Гимнастика</i>	11ч +2ч			Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
18.	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на гибкость.	1	08.11.21	Комплекс №2	Трудовое воспитания и профессиональное самоопределение.
19.	Упражнения на пресс.	1	12.11.21	Комплекс №2	Приобщение детей к культурному наследию.
20.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	15.11.21	Комплекс №2	Духовное и нравственное воспитание.
21.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	19.11.21	Комплекс №2	
22.	Броски набивного мяча до 2 кг.	1	22.11.21	Комплекс №2	
23.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку	1	26.11.21	Комплекс №2	

	одной рукой.				
24.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	29.11.21	Комплекс №2	
25.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1	03.12.21	Комплекс №2	
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	06.12.21	Комплекс №2	
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. – на результат.	1	10.12.21	Комплекс №2	<p>Приобщение детей к культурному наследию.</p> <p>Духовное и нравственное воспитание.</p> <p>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.</p> <p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.</p> <p>Приобщение детей к культурному наследию.</p> <p>Духовное и нравственное воспитание.</p>
28.	Кувырок вперед, назад из и.п. упор присев в упор присев.	1	13.12.21	Комплекс №2	
29.	Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	17.12.21	Комплекс №2	
30.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	20.12.21	Комплекс №2	
	Баскетбол	15ч +1ч			
31.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	24.12.21	Комплекс №3	
32.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1	27.12.21	Комплекс №3	
33.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	1	28.12.21	Комплекс №3	
34.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки вверх из приседа.	1	10.01.22	Комплекс №3	
35.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б)	1	14.01.22	Комплекс	

	шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			№3	
36.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	17.01.22	Комплекс №3	
37.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	1	21.01.22	Комплекс №3	
38.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	24.01.22	Комплекс №3	
39.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м.	1	28.01.22	Комплекс №3	
40.	Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	31.01.22	Комплекс №3	
41.	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1	04.02.22	Комплекс №3	
42.	Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	07.02.22	Комплекс №3	
43.	В парах передача набивного мяча.	1	11.02.22	Комплекс №3	
44.	Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	1	14.02.22	Комплекс №3	
45.	Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Учебная игра.	1	18.02.22	Комплекс №3	
	Волейбол	7ч +1ч			
46.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячом.	1	21.02.22	Комплекс №3	
47.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	1	25.02.22	Комплекс №3	
					Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Популяризация научных знаний среди детей. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

48.	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	1	28.02.22	Комплекс №3	Приобщение детей к культурному наследию.
49.	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.	1	04.03.22	Комплекс №3	
50.	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.	1	07.03.22	Комплекс №3	
51.	Разбег, прыжок и отталкивание; имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	1	11.03.22	Комплекс №3	
52.	Прием и передача. Нижняя подача мяча.	1	14.03.22	Комплекс №3	
53.	Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.	1	18.03.22	Комплекс №3	
	Легкая атлетика	14ч + 1ч			Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Популяризация научных знаний среди детей. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Экологическое воспитание. Приобщение детей к
54.	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	1	21.03.22	Комплекс №1	
55.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	25.03.22	Комплекс №1	
56.	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	04.04.22	Комплекс №1	
57.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием	1	08.04.22	Комплекс №1	

	и перелезанием.				культурному наследию. Духовное и нравственное воспитание. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
58.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	11.04.22	Комплекс №1	
59.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	15.04.22	Комплекс №1	
60.	Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.	1	18.04.22	Комплекс №1	
61.	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	22.04.22	Комплекс №1	
62.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	1	25.04.22	Комплекс №1	
63.	Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	1	29.04.22	Комплекс №1	
64.	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	1	6.05.22	Комплекс №1	
65.	Бег 60 метров – на результат.	1	13.05.22	Комплекс №1	
66.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.	1	16.05.22	Комплекс №1	
67.	Бег 1500 м - без учета времени.	1	20.05.22	Комплекс №1	
68.	Подведение итогов.	1	23.05.22	Комплекс №1	

#### Контроль обученности по предмету

	Класс	Месяц	Контрольно-измерительный материал
1	7 «а», 7»б» 7в	сентябрь	Легкая атлетика. Контрольный урок. Бег 30, 60 м.
2	7а, 7б, 7в	октябрь	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега – на результат.
3	7 «а», 7»б» 7в	ноябрь	Гимнастика. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
4	7 «а», 7»б» 7в	декабрь	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. – на результат.

5	7 «а», 7»б» 7в	январь	Баскетбол. Ведения мяча.
6	7 «а», 7»б» 7в	февраль	Баскетбол. Ловля и передача мяча.
7	7 «а», 7»б» 7в	март	Волейбол. Прием и передача. Нижняя подача мяча.
8	7 «а», 7»б» 7в	май	Легкая атлетика. Бег 60 метров – на результат.
9	7 «а», 7»б» 7в	май	Легкая атлетика. Бег 1000 метров – на результат.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Анисимова Елена Степановна

Действителен с 23.11.2021 по 23.11.2022