

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Бряндинская казачья кадетская
средняя школа имени Народной артистки РФ Е.А. Сапоговой**

РАССМОТРЕНО

на ЦМО

 Гайнуллина Г.А.

Протокол №1

от "26" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Аксак А.Н.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Авакова Е.А.

Приказ № 150

от "30" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 7 класса
(базовый уровень)
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Саутов Александр Владимирович

Срок реализации программы: 1 год

Число часов в неделю: 3

Число часов в год: 102

Программа: «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Веленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/В.И.Лях.-6-е изд.-М.:Просвещение,2019.-104с

Учебник: Физическая культура.5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.Я.Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, под ред. М.Я.Веленского.-2-е издание М.: Просвещение, 2016,-239

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Раздел знания о физической культуре реализуется в процессе уроков

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Способы самообороны. Виды спортивных единоборств, их роль и значение.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения учебного предмета: личностные, метапредметные, предметные.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- способность получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- способность усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной;
- сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- сформированность 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;
- умение овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- умение овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть 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;
- способность планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- 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.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

– понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

– овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;

– приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– получать 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;

– способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

– взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

– 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 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;

– в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

– в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

– 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение 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;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10— 12 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Тематическое планирование

№ урока	Раздел / тема урока	Кол-во часов	ЭОР (Электронные образовательные ресурсы)	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Дата	
					План	Факт
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 30-60 м.	1	https://www.fizkultura.ru/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	01.09	
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	05.09	
3.	Низкий старт 30– 60 м. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	07.09	
4.	Бег 60 м на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- групповая работа; - работа в парах.	08.09	
5.	Бег 30 м на результат. Подводящие упражнения к изучению челночного бега. Эстафеты, П/и	1	https://www.fizkultura.ru/	- групповая работа; - работа в парах.	12.09	
6.	Подводящие упражнения к изучению челночного бега. (Эстафеты, П/и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- групповая работа; - работа в парах.	14.09	
7.	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- групповая работа; - работа в парах.	15.09	
8.	6 мин бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- групповая работа; - работа в парах.	19.09	
9.	Бег 100 м. Подтягивание.	1	https://www.fizkultura.ru/	- групповая работа; - работа в парах.	21.09	
10.	Бег 100 м. Подтягивание.	1	https://www.fizkultura.ru/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение	22.09	

11.	Изучение прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	26.09
12.	Изучение прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	28.09
13.	Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	29.09
14.	Упражнение на пресс за 30 с. Гибкость.	1	https://www.fizkultura.ru/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	03.10
15.	ТБ на уроках баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1	https://www.fizkultura.ru/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	05.10
16.	Сочетание способов передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим	06.10

				друг друга при ответе на уроке».	
17.	Сочетание способов передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	10.10
18.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения с поворотом спиной к защитнику.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	12.10
19.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения с поворотом спиной к защитнику.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	13.10
20.	Выбивание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	17.10
21.	Выбивание мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	19.10
22.	Передача двумя руками сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим	20.10

				друг друга при ответе на уроке».	
23.	Передача двумя руками сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	24.10
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	26.10
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
26.	Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке. Сдача норматива по ГТО.	1	https://www.gto.ru/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	07.11
27.	Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке. Сдача норматива по ГТО.	1	https://www.gto.ru/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
28.	Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (мальчики). Упражнения на	1	https://www.gto.ru/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности	10.11

	гимнастической скамейке. Сдача норматива по ГТО.			- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
29.	Подъём переворотом в упор, передвижения в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	14.11
30.	Подъём переворотом в упор, передвижения в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Упражнения на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	16.11
31.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	17.11
32.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	21.11
33.	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	23.11

34.	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	24.11
35.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Лазанье по канату в два приема	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	28.11
36.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Лазанье по канату в два приема	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	30.11
37.	Стойка на голове и руках согну ноги. Опуститься в упор присев кувырок в перед в упор присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	01.12
38.	Стойка на голове и руках согну ноги. пуститься в упор присев, кувырок в перед в упор присев.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	05.12
39.	Основная стойка (о.с)-шагом правой вперед, равновесие-Кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед с прямыми ногами, сесть «угол»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	07.12

40.	Основная стойка (о.с)-шагом правой вперёд, равновесие-Кувырок вперёд в упор присев. Кувырок вперёд с прямыми ногами, сесть «угол»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	08.12
41.	Основная стойка (о.с)-шагом правой вперёд, равновесие-Кувырок вперёд в упор присев. Кувырок вперёд с прямыми ногами, сесть «угол»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	12.12
42.	Прыжки через гимнастического коня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	14.12
43.	Прыжки через гимнастического коня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	15.12
44.	Прыжки через гимнастического коня.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	19.12
45.	Полоса препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	21.12

46.	Полоса препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	22.12
47.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	26.12
48.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	28.12
49.	Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	29.12
50.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	09.01
51.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот	1	https://www.gto.ru/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	11.01

	упором.Сдача норматива по ГТО.					
52.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.Сдача норматива по ГТО.	1	https://www.gto.ru/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	12.01	
53.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	16.01	
54.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажным коньковым ходе на лыжне под уклон.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	18.01	
55.	Переход из низкой стойки в высокую.. Прохождение 3 км без учета времени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	19.01	
56.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковым ходе на лыжне под уклон.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	23.01	
57.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковым ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	25.01	
58.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	26.01	
59.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	30.01	

	поворот упором.					
60.	Одновременный одношажный ход. Подъём "елочкой"	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	01.02	
61.	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров впадин при спуске с горы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	02.02	
62.	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	06.02	
63.	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	08.02	
64.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	09.02	
65.	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	13.02	
66.	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	15.02	
67.	Передача сверху двумя руками над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим	16.02	

				друг друга при ответе на уроке».	
68.	Передача сверху двумя руками над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	27.02
69.	Подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	01.03
70.	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	02.03
71.	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	06.03
72.	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале	09.03

				урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
73.	Передачи. Подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	13.03
74.	Передачи. Подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	15.03
75.	Передачи. Подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	16.03
76.	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	20.03
77.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах;	22.03

78.	Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	23.03	
79.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».		
80.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».		27.03
81.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке		29.03
82.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО.	1	https://www.gto.ru/	- Игровые процедуры на уроке	03.04	
83.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО.	1	https://www.gto.ru/	- Игровые процедуры на уроке	05.04	
84.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО.	1	https://www.gto.ru/	- Игровые процедуры на уроке	06.04	
85.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	17.04	
86.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	19.04	
87.	Прыжок в длину способом «согнув	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	20.04	

	ноги», метание малого мяча					
88.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	24.04	
89.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	26.04	
90.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	27.04	
91.	Прыжок в длину на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	- Игровые процедуры на уроке	03.05	
92.	Прыжок в длину на дальность	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	04.05	
93.	Прыжок в длину на дальность	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	10.05	
94.	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	11.05	
95.	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	15.05	
96.	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	17.05	
97.	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	18.05	
98.	Челночный бег на результат. Игры по	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	22.05	

	желанию.					
99.	Челночный бег на результат. Игры по желанию.	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	24.05	
100.	Игры по желанию	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	25.05	
101.	Игры по желанию	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	29.05	
102.	Игры по желанию	1	https://www.fizkultura.ru/	- Игровые процедуры на уроке	31.05	

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Фактическая дата проведения урока	Причина перенесения урока	Примечания

Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса

Учебная программа

Рабочая программа В.И.Ляха предметной линии учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 класс. М. «Просвещение», 2019г.

Учебник

«Физическая культура.» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 239 стр.

Методические пособия учителя

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский , В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142с.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения: информационно-иллюстрированный материал для организаторов физкультурно-спортивного движения, руководителей образовательных организаций. Специалистов физической культуры и спорта: практическое руководство / В.Я.Барышников, Ю.И.Громько. - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
3. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Техника безопасности на уроках физической культуры / составители В.А. Муравьев, Н.К. Сазонова. – М.: СпортАкадемПресс. 2001.
5. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Чесноков Н.Н., Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед.учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.
7. «Спортивные игры на уроках физкультуры» О. ЛистовМ. Спорт Академия Пресс, 2001г
8. «Вспомним забытые игры»С.К. ЯкубМ. «Детская литература», 1988г.
9. «Выходи играть во двор» В.Володченко, В.Юмашев. М. «Молодая гвардия», 1984г
10. «500 игр и эстафет» С.А. Полиевский М. «Физкультура и спорт» 2000г.
11. «Физкультура в школе и дома» В.М.Баршай.Ростов-на-Дону «Феникс» 2001г.
12. Н.И.Девеклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья .1-5 кл. М.ВАКО, 2007г.

Учебные пособия для обучающихся

1. Экзамен по физической культуре. Вопросы. Ответы / А.П. Матвеев. – М.: Изд. Центр «Владос-Пресс», 2003.
2. Ступени образования – ступени ГТО. Школьникам о развитии физических качеств при самостоятельных занятиях/ В.Я.Барышников. - Екатеринбург. 2015.-272с.
3. Физическая культура: сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г.И. Погадаев. Б.И. Мишин; под ред. Г.И. Погадаева. – М.: Просвещение, 2011
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. - 239 стр.
5. «Физкультура! Физкультура!»Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев М.Просвещение 2005г.
6. «Физическая культура»5-7 класс. Г.Б. Мейксон, В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман. М. Просвещение, 1998г.
7. «Физическая культура»В.И.Лях М.Просвещение 2010г.
8. «Физическая культура»8-9 класс. Г.Б. Мейксон, В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Просвещение, 2001г.
9. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Чесноков Н.Н., Красников А.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
10. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

Инструментарий по отслеживанию результатов.

1. Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.
2. Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: 2-е издание Просвещение, 2009
3. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. М.-ТЦ сфера.
4. Правовая библиотека образования, 2005г. П.А.Киселев, С.Б.Киселева
5. «Тестовые вопросы и задания по физической культуре» М.Глобус, 2010г

Информационное обеспечение, ЦОР, Интернет-ресурсы

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

<https://www.gto.ru/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2007N7/p59-60.htm>

[http:// fizkultura-na5.ru](http://fizkultura-na5.ru) _олимпиады, кроссворды, комплексы упражнений для развития физических качеств.

festival.1september.ru» дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, технике лыжных ходов, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе.

<http://www.Olimpizm.ru> _олимпийское движение в России. Информация о зимних и летних видах спорта.

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Мячи
4. Палка гимнастическая на каждого ученика.
5. Скакалка детская на каждого ученика.
6. Маты гимнастические для групповой работы на 5-6 человек.
7. Кегли
8. Обруч пластиковый детский
9. Флажки, разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Лыжи с креплениями и палками
13. Сетка для переноса и хранения мячей.
14. Свисток
15. Секундомер
16. Аптечка.

Варианты творческих проектов

- 1 Волейбол - путь к успеху
- 2 Первые Олимпийские игры
- 3 На зарядку становись
- 4 Зачем нужна зарядка
- 5 Ваше здоровье в ваших руках
- 6 Здоровое поколение – будущее нашей страны
- 7 Кто любит спорт, тот бодр и здоров
- 8 Здоровые дети
- 9 Физическая культура человека
- 10 Самонаблюдение и самоконтроль.

