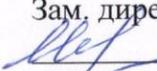


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС школы
Протокол № 1
«30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Шитова И.И.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Арутюнян К.Ф.
Приказ №340 от 30.08.2022г.



Адаптированная рабочая программа
физическая культура

7 класс

Учебный год реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану 68 часов (2 часа в неделю)

Планирование составлено:

на основе ООП ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сельчинская средняя общеобразовательная школа»
на основе примерной программы основного общего образования по предмету физическая культура, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2018 г. № 1/15), комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М. Просвещение 2018, рекомендованной МО и Н РФ. УМК М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7» Просвещение, 2016, № 1.1.2.8.1.1.1.

Рабочую программу составил (а) _____

подпись

расшифровка подписи

Сапегин Антон Андреевич

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 7 класс.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов

взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность

шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного

класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст;
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

10. Умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и

сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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 её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности до, при и после занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.

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, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Организующие приёмы и команды (строевые упражнения, перестроения на месте и в движении); кувырки назад и вперёд в группировке в различные исходные положения; стойка на лопатках. Опорные прыжки через «козла». Упражнения на равновесие. Лазать по канату разными приёмами. Вис на согнутых руках на перекладине. Комплексы из изученных элементов.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Высокий и низкий старт, бег с ускорением, гладкий равномерный бег, бег на выносливость, бег с препятствиями, челночный бег, специальные беговые упражнения. Прыжки- с места, с разбега в длину и в высоту, многоскоки, специальные прыжковые упражнения. Метание- малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность. Упражнения общей физической подготовки. Круговая тренировка.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: скользящим шагом, попеременно двухшажным ходом, одновременно двухшажным ходом, попеременно одношажным ходом. Преодоление дистанции в равноускоренном темпе. Преодоление подъёмов и спусков различными способами. Техника поворотов на месте и в движении. Техника торможения плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Стойка и перемещение в стойке, упражнения на владение мячом, передачи на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления движения, броски на месте и в движении, комплексы из изученных элементов, учебную игру по правилам. Правила и организация игры в баскетбол.

Волейбол. Игра по правилам. Стойка при приёме мяча и передаче мяча, верхняя и нижняя передачи на месте в парах и через сетку, верхний и нижний приём на месте, прямая нижняя подача, приём снизу после подачи; учебная игра по упрощённым правилам.

Футбол. Игра по правилам. Совершенствовать перемещение с мячом и без мяча; стойка футболиста; остановка. Владеть техникой ведения мяча; остановка мяча; удара по мячу; взаимодействие в защите и в нападении. Проявлять организационные способности при игре в футбол и мини-футбол.

Плавание. Правила т/б при занятиях плаванием. Стили плавания. Правила поведения на водоёмах. Правильное дыхание при плавании.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. *Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы,

выносливости, координации движений. *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;
Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

.Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Учебные занятия могут быть организованы с применением следующих форм: лекция, беседа, урок с использованием учебного кинофильма, самостоятельная работа, лабораторная работа, практическая работа, экскурсия, семинар, устная или письменная проверка, зачет, контрольная (самостоятельная) работа, путешествие, экспедиция, исследование, инсценировка, учебная конференция, экскурсия, мультимедиа- урок, проблемный урок, практикум, сочинение, диалог, деловая или ролевая игра, путешествие, экспедиция, диспут, игра (КВН, счастливый случай, поле чудес, конкурс, викторина), театрализованный урок (урок-суд), конференция, смотр знаний, защита творческих работ, проектов, творческий отчет, собеседование, конкурс, марафон, соревнование, эстафета, выставка и т.д. Одно учебное занятие может быть организовано с использованием нескольких форм.

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

Раздел	№ урока	дата	Тема урока	Домашнее задание.	Содержание урока	Коррекционная работа	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика.	1.		Техника безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт-обучение.	Повторить ТБ.	Требования техники безопасности. Требования техники безопасности. Беговые упражнения.	Упражнения на технику низкого старта	Изучают историю легкой атлетики описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	2.		Спринтерский бег. Прыжки в длину.	Низкий старт	Беговые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Упражнения на технику прыжка в длину с разбега и спринтерского бега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
	3.		Спринтерский бег. Низкий старт.	Кроссовая подготовка	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Тестирование физических качеств.	Упражнения на технику спринтерского бега и низкого старта	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

	4.		Спринтерский бег. Бег30 м – учет.	Кроссовая подготовка	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты, встречная эстафета. Тестирование физических качеств.	Упражнения на технику спринтерского бега	описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	5.		Спринтерский бег. Челночный бег.	Низкий старт	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. <i>Олимпийские игры древности</i>	Упражнения на технику спринтерского и челночного бега	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

	6.		Прыжки в длину с разбега.	Прыжки на скакалке	Специальные беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости) Разнообразные прыжки и многоскоки.	Упражнения на технику прыжков в длину с разбега	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	7.		Метание мяча. Эстафеты.	Метание.	Упражнения в метании малого мяча. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Эстафеты.	Упражнения на технику метания мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	8		Метание мяча. Контроль в беге на выносливость.	Кроссовая подготовка	Упражнения в метании малого мяча. Шестиминутный бег. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и	Упражнения на технику метания мяча	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

					олимпийского движения.		
	9		Метание мяча на результат.	Подготовиться к контрольной работе.	Повторное выполнения метательных упражнений. Метание на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Упражнения на технику метания мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.
	10		Контрольная работа 1. Бег на среднюю дистанцию.	Развивать физические качества	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Коррекция осанки и телосложения.	Упражнения на технику бега на средние дистанции	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальных режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры. Баскетбол.	11		Техника безопасности во время баскетбола. Правила игры.	Повторить ТБ.	Требования техники безопасности. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Упражнения на технику правил игры в баскетбол	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Используют упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей. Соблюдают

	12		Передачи мяча. Стойки и передвижения в баскетболе.	Развитие прыгучести	Требования техники безопасности. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Упражнения на технику передач и передвижений в баскетболе	правила игр. Сами подбирают упражнения для развития физических качеств.
	13		Остановка прыжком передачи.	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Техничко- тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Упражнения на технику остановок в баскетболе	Используют упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, скоростно- силовых способностей. Соблюдают
	14		Передачи мяча, ведение мяча.	Комплекс ору с мячом.	Техничко- тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Упражнения на технику передач и ведения мяча в баскетболе	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	15		Учебные игры, прыжки.	Сгибание, разгибание рук.	Техничко- тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Упражнения на технику прыжков с разбега	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.
	16		Эстафеты с предметами и баскетбольными мячами.	Комплекс ОРУ.	Техничко- тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	Упражнения на эстафеты с мячами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.

	17		Учебные игры, эстафеты.	Комплекс ОРУ.	Технико-тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Упражнения на эстафеты с мячами	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Используют упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых способностей. Сами подбирают упражнения для развития физических качеств.
	18.		Передачи двумя от груди.	Правила игры	Технико-тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Упражнения на технику передач двумя руками от груди в баскетболе	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру баскетбол как средство активного отдыха.
	19.		Передача мяча, бросок двумя.	Комплекс ОРУ.	Ловля, броски и передачи.	Упражнения на технику передач, ловли и бросков в баскетболе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	20.		Ловля и передача мяча в парах.	Прыжки.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.		

	21		Передвижение игрока, броски.	Развитие прыгучести	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта(баскетбол) Терминология игры в баскетбол. Правила игры вбаскетбол.	Упражнения на технику передвижений игрока	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	22		Броски мяча в движении.	ОРУ	Игры по правилам. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы,быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Упражнения на технику бросков мяча в баскетболе	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
	23		Баскетбол - учебнаяигра.	Правила трехсекундной зоны.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.
	24		Бросок в движении.	Развитие гибкости	Технико-тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Игры по правилам	Упражнения на технику броска в движении в баскетболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.
	25		Броски в движении. Владение мячом.	Подтягивание. Прыжки на скакалке.	Технико-тактические действия приемы игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Игры по правилам	Упражнения на технику владения мячом и бросков в баскетболе	Описывают технику изучаемых игровых приемови действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	26		Владение мячом, ведение.	Прыжки на скакалке.	ОРУ с мячом. Специальные упражнения.	Упражнения на технику владения мячом и ведения в	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов,

					Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Владение мячом.	баскетболе	соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры. Волейбол.	27		Правила игры. Стойки и передвижения.	Правила волейбола	Требования техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры. Основные правила игры.	Упражнения на технику передвижений стоек в волейболе	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий приемов,
	28		Передачи мяча сверху.	Прыжки наместе	Техничко-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Упражнения на технику передачи в волейболе	варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру как средство активного отдыха.
	29		Передача мяча сверху. Передача мяча в парах.	Прыжки с места.	Техничко-тактические действия приемы игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Упражнения на технику передач мяча в волейболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий приемов,

	30		Передачи мяча, подача нижняя.	Комплекс ору	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Упражнения на технику передач и подач мяча в волейболе	<p>варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов,</p>
	31		Нижняя прямая подача.	Имитация	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Упражнения на технику нижней прямой подачи	<p>варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру как средство активного отдыха.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
	32		Прием мяча снизу. Подача мяча.	Развитие гибкости	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Упражнения на технику приема и подач в волейболе	
	33		Передача мяча снизу. ЗОЖ	Развивать силу.	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология	Упражнения на технику передач в волейболе	<p>Используют упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, скоростно-силовых способностей. Соблюдают правила игр. Сами подбирают упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,</p>

					игры в волейбол. Правила игры в волейбол. ЗОЖ.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от условий, возникающих в процессе игры.
	34		Учебно-тренировочные игры. Органы зрения.	Роль зрения при занятиях спортом.	Технико-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила игры в волейбол. Органы зрения.	Упражнения на технику игры волейбол	
	35		Развитие физических качеств. Учебные игры.	Подготовиться к контрольной работе.	Технико-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Упражнения на развитие физических качеств	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.
	36		Контрольная работа 2. Учебно-тренировочные игры.	Упражнения на пресс.	Технико-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам	Упражнения на технику игр	

Лыжная подготовка.	37		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременнодвухшажный ход.	ТБ на уроках лыжной подготовки	Требования техники безопасности. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Упражнения на технику попеременного двухшажного хода.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – Олимпийских чемпионов. Соблюдают правила. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику выполнения основных способов
	38		Техника попеременных ходов.	История Зимних Олимпийских Игр.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Олимпийские игры.	Упражнения на технику попеременных ходов	передвижения на лыжах. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
	39		Техника одновременных ходов.	Спортсмены Олимпиады Удмуртии.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения	Упражнения на технику одновременных ходов	передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений на лыжах. Осуществляют самоконтроль за
	40		Одновременно бесшажный ход.	Профилактика обморожения.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка.	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода	физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
	41		Переход с попеременнохода на одношажный	Разновидности лыжного инвентаря.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических	Упражнения на технику перехода ходов попеременного на одношажный	Описывают технику выполнения основных способов передвижения на лыжах. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передвижения на лыжах, соблюдают правила

					качеств, определяемых базовым видом спорта(лыжные гонки).		безопасности.
	42		Переход с попеременного на одновременный	Имитация лыжных ходов.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Упражнения на технику перехода с попеременного хода на одновременный	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – Олимпийских чемпионов. Соблюдают правила. Выполняют контрольные упражнения.
	43		Подъемы и спуски.	Техника подъемов вгору.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Упражнения на технику спусков и подъемов	Описывают технику выполнения основных способов передвижения на лыжах.
	44		Подъемы и спуски со склонов.	Правила соревнований.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Упражнения на технику спусков и подъемов	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
	45		Чередование лыжных ходов. ЧСС.	Пульс.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Упражнения на технику спусков и подъемов	Раскрывают понятие техники выполнения упражнений на лыжах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Оказывают помощь в подготовке мест проведения.
	46		Контрольная работа 3. Развитие выносливости.	Прогулки на лыжах.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Упражнения на развитие выносливости	

	47		Контроль на 3км на время.	Развитие выносливости	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Контроль прохождения дистанции 3 км	Упражнения на выносливость	
Гимнастика.	48		Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	Развитие гибкости	Требования техники безопасности. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации	Упражнения на строевые перестроения	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику
	49		Строевые упражнения. Кувырок вперед.	Сгибание-разгибание рук.	Организующие команды и приемы.	Упражнения на технику кувырка вперед	общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	50		Кувырок вперед в стойку на лопатках	Кувырок вперед.	Акробатические упражнения и комбинации.	Упражнения на технику кувырка назад, стойки на лопатках	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.
	51		Кувырок назад. Строевые упражнения.	Кувырки Развитие гибкости	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
	52		Акробатическая комбинация	Развитие физических качеств	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для	Упражнения на технику акробатических элементов	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

					утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекциосанки и телосложения.		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.
	53		Строевые упражнения. Круговая тренировка	Правила круговой тренировки.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	Упражнения на строевые команды	
	54.		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	прыжки	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	Упражнение на технику опорного прыжка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

					акробатики)		
	55		Контрольная работа №4 4. Развитие физических качеств	Развивать физические качества.	Организуящие команды и приемы. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Упражнения на развитие физических качеств	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
Спортивные игры. Волейбол.	56		ТБ во время волейбола. Передачи мяча.	Прыжки на скакалке.	Требования техники безопасности. Техничко-тактические действия и приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Упражнения на технику передач в волейболе	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	57		Передачи мяча.	Прыжки с места	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол	Упражнения на технику передач в волейболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности
	58		Стойки и передвижения волейболиста.	Сгибание-разгибание рук.	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол	Упражнения на технику стоек и передвижений волейболиста	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности
	59		Учебная игра по упрощенным правилам.	Комплекс ОРУ	Технико-тактические действия приемы игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Упражнения на технику правил игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности
Легкая атлетика.	60		ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Прыжки с места.	Требования техники безопасности. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Упражнения на технику спринтерского бега	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативно-выполнение беговых

	61		Спринтерский бег.	Прыжки на скакалке.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели.	Упражнение на технику спринтерского бега	упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.
	62		Контроль 60 м на время.	Упражнения на гибкость.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. Тестирование физических качеств.	Упражнения на технику бега на короткие дистанции	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.
	63		Прыжок в высоту-отталкивание.	Прыжковые упражнения.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Упражнения на технику прыжка в высоту	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

	64		Прыжок в высоту. Метание мяча.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	Упражнения на технику прыжка в высоту	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Спортивные игры .Футбол.	65		Учебная игра футбол.	Правила игры в футбол.	Технико- тактические действия приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	Упражнения на технику правил игр футбол	Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	66		Учебные игры, эстафеты.	Основные способы плавания	Технико- тактические действия приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Способы плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.	Упражнения на технику эстафет	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.

	67		Учебные игры, эстафеты	Основные способы плавания	Технико-тактические действия приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание.	Упражнения на технику учебной игры	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру как средство активного отдыха.
	68		Учебные игры, эстафеты	ТБ при плавании.	Технико тактические действия приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств	Упражнения на правила игры футбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов, соблюдают правила безопасности.

Контрольно-измерительные материалы 7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	7	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	150	170-190	205	140	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	7	1000	1150-	1400	800	950-	1200

					1250			1100	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	2	5-7	9	6	10-12	16
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	7	1	6-6	8	5	12-15	19