

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа»
Сармановского муниципального района Республики Татарстан -
«Юлтимеровская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО
Ашрафзянова Г.А.
протокол № 1
«21» августа 2023 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
Хайруллина Л.Н.
протокол № 1
«22» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большенуркеевская
СОШ» *Шайхеразиева Л.Н.*
приказ № 75
«23» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 7 класса

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2
«23» августа 2023 г.

Составитель: учитель
первой квалификационной категории
Шамсетдинова А.Р.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 7 класса. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 7 класс: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 2 часа в неделю 68 часов в год, на основе учебного плана МБОУ «Большенуркеевская СОШ» на 2023 - 2024 год.

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) — для педагогов, работающих по ФГОС второго поколения основного общего образования;
- Примерной программы по физической культуре для учащихся 7 класса
- Учебного плана МБОУ «Большенуркеевская СОШ» Сармановского района на 2023-2024 учебный год.

Цели и задачи курса:

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Особенности преподавания курса

Для учащихся 7 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Уровень образования – базовый.

Согласно учебному плану на изучение физической культуре в 7 классе отводится 68 часов учебного времени, или 2 часа в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научиться	Ученик получит возможность научиться		
Легкая атлетика	Научиться проходить тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х Юм; проводить беговую разминку и эстафеты Научиться проводить разминку на гибкость; выполнять равномерный гладкий	Научиться проходить тестирование бега на 60 и 300 м; проводить беговую разминку; показывать технику спринтерского бега. Научиться проводить разминку на месте; вы-	Познавательные: осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Выполнять учебно познавательные действия;	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	<p>бег на определенное расстояние; проходить тестирование бега на 1000 м; проводить спортивную игру «Футбол» Научиться проводить разминку с теннисными или малыми мячами; выполнять броски малыми мячами но подвижной мишени; проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине; проводить подвижную игру «Чей дальше?» Научиться разминаться в движении; проходить полосу препятствий; выполнять сложные упражнения на координацию</p>	<p>полнять равномерный гладкий бег за заданное время; проходить тестирование прыжков в длину с места; проводить подвижную игру «Собачки ногами»; проводить перестроение дроблением и слиянием. Научиться разминаться в движении; проходить полосу препятствий; выполнять сложные упражнения на координацию. Научиться проводить разминку на месте; проходить тестирование прыжка в длину с места; проводить сравнительную характеристику результатов; проводить легкоатле-</p>	<p>ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Выполнять учебно познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, станавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла. учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование навыков анализа и сопоставления; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со</p>
--	--	---	--	---

		<p>тическую эстафет</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции . : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; с охранять заданную цель.</p>	<p>сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; научиться ведению мяча ногами различными способами; выполнять передачи мяча ногами</p>	<p>Научиться выполнять разминку с мячом в парах; научиться ведению мяча ногами различными способами; выполнять удар по катящемуся</p>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить</p>

	<p>различными способами; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»</p> <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; преодолевать дистанцию 3 км, правильно подбывая лыжный ход и распределяя силы по дистанции; участвовать во встречах эстафетах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие</p>	<p>мячу; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»</p> <p>Научиться подбирать различные упражнения на лыжах для контрольного урока; технично выполнять все заданные упражнения на лыжах: правильно координировать свои действия: подводить итоги контрольного урока. Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять веление мяча с остановкой в два шага по сигналу; выполнять бросок по баскетбольной</p>	<p>формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу;</p>	<p>выходы из спорных ситуаций. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование умения оценивать собственную учебную деятельность; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах</p>
--	--	--	---	--

	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p>корзине двумя руками снизу; играть в спортивную игру «Баскетбол»</p>	<p>сохранять заданную цель. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Научиться выполнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет Научиться вы-</p>	<p>Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад; познакомиться с комбинациями на бревне и перекладине. Научиться выполнять разминку на гимнастической скамейке; выполнять «мост» из положения стоя и кувырок назад;</p>	<p><i>Познавательные:</i> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие</p>

	<p>полнять разминку на гимнастических матах; выполнять «мост» из положения стоя; соединять разрозненные акробатические элементы в единую комбинацию; развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет. Научиться разминаться в движении; проходить полосу препятствий; выполнять сложные упражнения на координацию</p>	<p>познакомиться с комбинациями на бревне и перекладине. Научиться разминаться в движении; проходить полосу препятствий; выполнять сложные упражнения на координацию</p>	<p>полученную информацию. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений . Формирование положительного отношения к обучению; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
--	--	--	--	--

			контролировать свою деятельность по результату.	
Лыжная подготовка	<p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впередиидущего».</p> <p>Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться, применяя все ранее разученные лыжные ходы; чередовать лыжные ходы; играть в подвижную игру</p>	<p>Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в подвижную игру «Догони впередиидущего»; научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции.</p> <p>Научиться разминаться на лыжах; спускаться со склона и подниматься на склон различными способами; участвовать в подвижной игре «Накаты» со склона</p>	<p>Познавательные: осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. выполнять учебно познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить. Понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать</p>

	«Накаты»; научиться разгоняться и катиться на максимально большое расстояние		<p>кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель. видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
Плавание	Научится владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности.	Научится к навыкам выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности.	<p>Познавательные: организовывать свою учебно-познавательную деятельность от осознания цели (через планирование действий) до реализации намеченного;</p> <p>Коммуникативные: слушать, смотреть, а также читать, самостоятельно находить её в материалах учебников, статей, интернет ресурсов; понимать информацию, в изобразительной схематичной, модельной форме;</p> <p>Регулятивные: участвовать в диалоге с учителем, другими учениками, соблюдая правила речевого этикета осуществлять совместную деятельность в парах, рабочих</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие само-</p>

			<p>группах, командах; - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, посредством выполнения групповых упражнений, эстафет, подвижных и спортивных игр.</p>	<p>стоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
--	--	--	--	--

Содержание учебных часов

Название раздела	Краткое содержание	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины</p>	

		и самоорганизации	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры. Подготовка к занятиям физической культуры. Планирование занятий физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	<p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>	
Физическое совершенствование	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Легкая атлетика. Лыжная подготовка.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. Дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>	

В связи выпадением праздничные дни на дни проведения уроков данное занятие восполняются за счёт объединения уроков или уроков повторения изученного за год на основании педагогического совета от 23 августа 2023, протокол № 2 , утвержденного Приказом директора № 75 от 23 августа 2023.

Календарно – тематическое планирование 7 класса (ФГОС)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности
		план	факт	
Легкая атлетика				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	2.09		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м Тестирование бега на 60 и 300 м	5.09		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

3	Спринтерский бег	9.09		<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку; объяснение правил выполнения футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
4	Техника метания мяча на дальность	12.09		<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы; выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильности метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; поведение игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
5	<p>Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»</p> <p>Тестирование прыжка в длину с разбега.</p>	16.09		<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжков в длину с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего</p>

				задания
6	Равномерный бег. Развитие выносливости.	19.09		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 1500 м; повторение правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение игры «Одиннадцатиметровые»; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
7	Тестирование бега на 1000 м	23.09		Формирование у учащихся умений. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; повторение правил спортивной игры «Футбол»; коллективное проведение спортивной игры «Футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
8	Тестирование прыжка в длину с места	26.09		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих: скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два»; повторение правил проведения строевых упражнений (перестроения дроблением и слиянием); проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

9	Броски малого мяча на точность	30.09		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение тестирования подтягивания; оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени; коллективное проведение подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	3.10		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение тестирования определения силы кисти; оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; повторение правил подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
11	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом “перешагивание”»	7.10		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; выполнение разминки с набивными мячами; выполнение контрольных прыжков в высоту способом «перешагивание», оценка уровня развития своих технических способностей; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; коллективное проведение подвижной игры «Салки и мяч»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
12	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	10.10		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождения легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; проектирование способов

				выполнения дифференцированного домашнего задания
Спортивные игры				
13	Техника передачи мяча ногами	14.10		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания повторение техники ведения мяча ногами; повторение правил спортивной игры «Мини- футбол»;; коллективное проведение спортивной игр «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
14	Техника ударов по катящемуся мячу ногами	17.10		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ведения мяча ногами; разучивание техники ударов по катящемуся мячу ногой в парах; коллективное проведение спортивной игры «Мини- футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
15	Жонглирование мячом ногами	21.10		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники жонглирования мячом ногами; повторение техники ударов по катящемуся мячу ногой; коллективное проведение спортивной игры «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
16	Спортивная игра «Футбол» Контрольный урок по теме «Футбол»	24.10		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с футбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники жонглирования мячом ногами; повторение техники ударов по ворот, разучивание правил и тактических действий спортивной игры «Футбол» проектирование способов

				выполнения дифференцированного домашнего задания
Гимнастика с элементами акробатики				
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой Прыжки с высоты, акробатические комбинации	7.11		<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий); коллективная работа с инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминка гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов кувырок вперед, стойка на лопатка «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p> <p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две и три шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения: стоя; составление акробатической комбинации; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»; коллективное проведение гимнастических эстафет; выполнение упражнений на расслабление; разучивание техники выполнения прыжка с высоты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
18	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	11.11		<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения «моста» из положения стоя, прыжка с высоты, кувырка назад; составление акробатических комбинаций; повторение упражнений на гимнастическом бревне и перекладине; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>

19	Упражнения на брусьях	14.11		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения упражнений на брусьях; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
20	Контрольный урок по теме «Брусья»	18.11		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической палкой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнения упражнений
21	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	21.11		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания обсуждение техники прыжков через гимнастического козла согнув ног изучение техники координации те для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; повторение правил подвижной игры «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
22	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	25.11		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги; повторение техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; коллективное проведение подвижной игры «Позвони в колокольчик»; разучивание усложненных вариантов опорных прыжков; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

23	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	28.11		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных опорных прыжков; оценка выполнения опорных прыжков; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Спортивные игры				
24	Мини-футбол Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема.	2.12		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; точ] выполнение техники ведения мяча ногами, передач мяча ногами; коллективное проведение спортивной игр «Мини-футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
25	Мини-футбол. Удары по воротам с ходу.	5.12		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ведения мяча ногами; разучивание техники ударов по катящемуся мячу ногой в парах; коллективное проведение спортивной игры «Мини- футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
26	Контрольный урок по теме «Мини футбол»	9.12		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольно функции: выполнение разминки с футбольным мячом; выполнение контрольных упражнений и заданий жонглирование мячом ногами, ведение мяча ногами, удары по воротам различными способами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; повторение правил спортивной игры «Мини футбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Лыжная подготовка				
27	Инструкция по технике безопасности на	12.12		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного

	занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; повторение правил подвижной игры «Догони вперед и идущего»
28	Одновременный бесшажный ход.	16.12		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
29	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	19.12		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; повторение правил подвижной игры «Накаты»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
30	Чередование различных лыжных ходов	23.12		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; совершенствование техники всех разученных лыжных ходов; повторение техники чередования различных лыжных ходов; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; проведение подвижной игры «Накаты»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
31	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	26.12		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники

				чередования различных лыжных ходов, техники поворотов переступанием и прыжком; разбор техники передвижения одновременным одношажным коньковым ходом; прохождение дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах	9.01		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание различных вариантов преодоления естественных препятствий на лыжах; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; проектирование способов выполнения Дифференцированного домашнего задания
33	Торможение и поворот «упором»	13.01		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники торможения и поворота «упором», спусков со склона и подъема на склон различными способами, различных вариантов преодоления естественных препятствий на лыжах; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
34	Преодоление небольших трамплинов	16.01		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники спуска с преодолением небольших трамплинов; совершенствование техники торможения и поворотов «упором»; повторение правил подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
35	Подъемы на склон и спуски со склона	20.01		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона, техники преодоления небольших трамплинов; проведение подвижных игр «Затормози в квадрате» и «Подними предмет»; проектирование способов

				выполнения дифференцированного домашнего задания
36	Прохождение дистанции 2 км	23.01		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
37	Прохождение дистанции 3 км	27.01		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
38	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	30.01		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Спортивные игры				
39	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	3.02		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

40	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	6.02		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху, техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке; совершенствование техники нижней прямой подачи, техники боковой подачи мяча; разучивание передачи мяча сверху за голову; коллективное проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
41	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	10.02		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передачи мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху за голову; совершенствование техники нижней прямой подачи, техники боковой подачи мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
42	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	13.02		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (умений, способов действий): выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники верхней прямой подачи, техники нижних подач; разучивание техники прямого нападающего удара; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
43	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	17.02		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение спортивной

				игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
44	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	20.02		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение волейбольных упражнений; совершенствование техники подач, техники прямого нападающего удара; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
45	Волейбол. Волейбольные упражнения	24.02		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно--контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение волейбольных упражнений; совершенствование техники выполнения подач, техники прямого нападающего удара; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
46	Волейбол. Тактические действия	27.02		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
47	Волейбол. Игра по правилам.	2.03		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гим-

				настической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; выполнение волейбольных упражнений в парах; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
48	Контрольный урок по теме «Волейбол»	5.03		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
49	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	9.03		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста, техники ведения и броска мяча; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
50	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	12.03		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; разучивание сочетания способов передвижения в баскетболе; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
51	Баскетбол. Вырывание и выбивание	16.03		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:

	мяча, передача одной рукой от плеча			выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выбивания мяча; повторение техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
52	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	19.03		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча в баскетбольную корзину после бега и ловли; повторение техники изученных бросков мяча в баскетбольную корзину; выбор наиболее удобного варианта броска; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
53	Баскетбол. Тактические действия	2.04		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху; Коллективное проведения спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
54	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	6.04		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»
Гимнастика				
55	Тестирование	9.04		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте, проверка выполнения домашнего задания;

	подтягивания			тестирование подтягивания; оценка уровня развития своих силовых способностей; коллективное проведение легкоатлетической эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
56	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	13.04		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти; оценка уровня развития своих силовых и скоростно-силовых способностей; коллективное проведение встречной эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
57	Тестирование подтягивания из виса лежа	16.04		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти; оценка уровня развития своих силовых и скоростно-силовых способностей; коллективное проведение встречной эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Легкая атлетика				
58	Полоса препятствий	20.04		Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки в движении; прохождение полосы препятствий (умение подбирать оптимальные варианты преодоления препятствий); коллективное выполнение упражнений, направленных на развитие координации движений; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
59	Тестирование прыжка в длину с места	23.04		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания;

				тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; коллективное проведение легкоатлетической эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	27.04		Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности выполнения домашнего задания; выполнение специальных беговых упражнений (умение бегать на средней дистанции, применять кроссовый бег); коллективное проведение беговой эстафеты; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
61	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10	30.04		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x Юм; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; определение правил развития скоростных качеств; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
62	Тестирование бега на 60 м	4.05		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 60 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; определение правил развития скоростных качеств; повторение техники спринтерского бега, старта и финиширования; коллективное проведение подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
63	Тестирование метания мяча на дальность	7.05		Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; повторение техники равномерного бега и

				<p>проверка умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижных игр «Квадрат четыре-два» и «Одиннадцатиметровые»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
64	<p>Тестирование бега на 300 м</p> <p>Тестирование бега на 1000 м</p>	11.05		<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 300 м; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; коллективное проведение подвижных и спортивных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p> <p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять свои силы по дистанции; коллективное проведение подвижных и спортивных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
65	Эстафетный бег	14.05		<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки; проверка умения осуществлять контроль и самоконтроль во время беговых эстафет; повторение правил проведения беговых эстафет; коллективное прохождение легкоатлетической полосы препятствий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
66	Тестирование бега на 1500 м	18.05		<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания;</p>

				тестирование бега на 1500 м; оценка уровня развития своей выносливости; повторение техники равномерного бега и проверка умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижных и спортивных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Плавание				
67	Плавание. Техника безопасности. Влияние занятия на развитие выносливости, координационных способностей.	21.05		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных дыхательных упражнений; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
68	Плавание. Кроль на спине. Развитие выносливости, координационных способностей. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	25.05		Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных дыхательных упражнений.

Перечень учебно – методического обеспечения. Список литературы

1. Дополнительная литература:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 192 с. : ил.
2. Фомин Е.В., Булкина Л.В. Волейбол. Нач.обучение. –М.: Спорт 2015.-88 с: ил.
3. Бусарин А.Г. и др. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие/ А.Г.Бусарина, Ю.Г.Денисенко, Р.Р.Азиуллин, - Набережные Челны: Издательство НФ Поволжеский ГАФКС и Т, 2013.-300 с.

2. Интернет-ресурсы:

- Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>

3. Учебно-практическое оборудование.

1. Скамейка гимнастическая .
2. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные .
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Обруч.
6. Рулетка измерительная.
7. Лыжи.

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельности

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, применять их <p>в конкретных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать ход выполнения деятельности и <p>оценивать итоги</p>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности <p>и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,3	6,2–5,5	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,2	6,0–5,4	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300