

«Утверждаю»

Директор

МБОУ–Старокулаткинская СШ №2

\_\_\_\_\_ / Рафикова Г.Ш. /

ФИО

Приказ № 90

От «28» августа 2023г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс : 7

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Салимов КяшафСамятович, высшая квалификационная категория.

Срок реализации программы: 2023-24 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов в год ; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе :Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура под редакцией - В. И. Лях, А.А.Зданевича М.: Просвещение, 2017 г.

-Учебник: - Физическая культура 5-7классы для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2019 г.

Рабочую программу составил(а) \_\_\_\_\_ Салимов К.С  
(подпись) (расшифровка подписи)

«Рассмотрено»

на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_

от «августа 2023г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Зулькарниева Г.А./

ФИО

«августа 2023 г.

Принята на заседании

педагогического

совета

Протокол № 1

от 28 августа 2023

года

р.п.Старая Кулатка

2023- 2024 учебный год.

**1.Планируемые результаты изучения учебного предмета по  
физкультуре 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, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, 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; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; 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).

б. 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).

В 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.

В Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации

• художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

В Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

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

### ***Регулятивные УУД***

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.

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;

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.

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.

### ***Познавательные УУД***

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.

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;

-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

-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/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. -устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

-резюмировать главную идею текста;

-преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

-критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

-распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

-выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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***

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.

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; 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**

Выпускник 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.

## Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена

- 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.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Основы знаний**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. ТБ на уроках Лёгкой атлетики.

### **Раздел 2. Лёгкая атлетика**

Спринтерский бег, эстафетный бег. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Низкий старт Бег с ускорением от 30до 60м. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подведение итогов.

### **Раздел 3. Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра.

#### **Волейбол**

Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.

### **Раздел 4. Гимнастика**

#### **Висы. Строевые упражнения.**

ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом

- упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### **Акробатика.**

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи. Развитие силовых способностей.

#### **Опорный прыжок**

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.

### **Раздел 5. Лыжная подготовка**

ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Техника конькового

хода. Спуск в стойке торможения «плугом». Подъем елочкой на склоне 45°. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». Прохождение дистанции. Контрольное прохождение дистанции 2000м. Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.

## Раздел 6. Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий, ОРУ.

### 3. Тематическое планирование по физкультуре 7 класс.

№	Раздел. Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт.	1	РЭШ
2.	Низкий старт 20-40м, бег с ускорением	1	РЭШ
3.	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1	РЭШ
4.	Бег 60 м с высокого старта.	1	РЭШ
5.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	РЭШ
6.	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1	РЭШ
7.	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(У)	1	РЭШ
8.	Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ.	1	РЭШ
9.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег	1	РЭШ
10.	Прыжок в длину с места(У) ОРУ	1	РЭШ
11.	Челночный бег 3x10. ОРУ. Передача эстафетной палочки.	1	РЭШ
12.	Прыжок в длину с разбега.	1	РЭШ
13.	Учет бега на 60 м. Передача эстафетной палочки.	1	РЭШ
14.	Учет прыжка в длину с разбега.	1	РЭШ
15.	<b>Баскетбол. ТБ на уроках с/и .</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом.	1	РЭШ
16.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении	1	РЭШ
17.	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока	1	РЭШ
18.	Выполнение штрафного броска.	1	РЭШ
19.	Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра.	1	РЭШ
20.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	1	РЭШ
21.	Выполнение штрафного броска на оценку.	1	РЭШ
22.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв	1	РЭШ
23.	Учет броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра.	1	РЭШ
24.	Ведение мяча с сопротивлением	1	РЭШ
25.	<b>Правила ТБ на уроках гимнастики.</b> Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Висы. Строевые упражнения.	1	РЭШ
26.	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки).	1	РЭШ
27.	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой	1	РЭШ

	перекладине (девочки).		
28.	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики)	1	РЭШ
29.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	1	РЭШ
30.	Оценка техники выполнения висов, подтягивания:	1	РЭШ
31.	Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).	1	РЭШ
32.	Опорный прыжок	1	РЭШ
33.	ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).	1	РЭШ
34.	Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	1	РЭШ
35.	Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	РЭШ
36.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). (У)	1	РЭШ
37.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	1	РЭШ
38.	Оценка выполнение опорного прыжка.	1	РЭШ
39.	Акробатика .Кувырок назад в полушпагат.	1	РЭШ
40.	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Кувырок назад в полушпагат.	1	РЭШ
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.	1	РЭШ
42.	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: (мальчики)	1	РЭШ
43.	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход	1	РЭШ
44.	Одновременный одношажный ход.	1	РЭШ
45.	Одновременный двухшажный ход	1	РЭШ
46.	Попеременный двухшажный ход	1	РЭШ
47.	Совершенствование попеременного двухшажногохода.	1	РЭШ
48.	Одновременный одношажный ход	1	РЭШ
49.	Совершенствование техники конькового хода.	1	РЭШ
50.	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.	1	РЭШ
51.	Совершенствование техники конькового хода.	1	РЭШ
52.	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1	РЭШ
53.	Совершенствование техники конькового хода.	1	РЭШ
54.	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода.	1	РЭШ
55.	Применение хода в зависимости от рельефа местности.	1	РЭШ
56.	Совершенствование конькового хода.	1	РЭШ
57.	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.	1	РЭШ
58.	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств	1	РЭШ
59.	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1	РЭШ
60.	Техника выполнения поворота на месте махом.	1	РЭШ
61.	Техника выполнения конькового хода.	1	РЭШ
62.	Оценить технику выполнения подъема в гору скользящим шагом.	1	РЭШ
63.	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	1	РЭШ
64.	<b>Инструктаж Т/Б по волейболу.</b> ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	РЭШ
65.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком.	1	РЭШ
66.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	РЭШ
67.	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	1	РЭШ

68.	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1	РЭШ
69.	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1	РЭШ
70.	Передача мяча в парах. Верхняя прямая подача.	1	РЭШ
71.	Передача мяча в парах через сетку; Верхняя прямая подача.	1	РЭШ
72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.	1	РЭШ
73.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры. Верхняя прямая подача.	1	РЭШ
74.	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика игры. Верхняя прямая подача.	1	РЭШ
75.	<b>Баскетбол .Правила игры в баскетбол.</b> Бросок мяча в движении двумя руками снизу	1	РЭШ
76.	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	РЭШ
77.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1	РЭШ
78.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1	РЭШ
79.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	РЭШ
80.	Оценка техники штрафного броска	1	РЭШ
81.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	РЭШ
82.	Передача мяча в тройках со сменой мест	1	РЭШ
83.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.	1	РЭШ
84.	Позиционное нападение с изменением позиций. Двух сторонняя игра.	1	РЭШ
85.	Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика игры. Двух сторонняя игра.	1	РЭШ
86.	<b>Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовке.</b> Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1	РЭШ
87.	Бег по пересеченной местности.	1	РЭШ
88.	Бег в гору. Футбол	1	РЭШ
89.	Преодоление вертикальных препятствий. Футбол.	1	РЭШ
90.	Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол.	1	РЭШ
91.	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.</b> Стартовый разгон при беге на короткие дистанции.	1	РЭШ
92.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	РЭШ
93.	Учет бега на 60 м. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега.	1	РЭШ
94.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	РЭШ
95.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги.	1	РЭШ
96.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	РЭШ
97.	Бег 1500 м на результат	1	РЭШ
98.	Метание мяча на дальность(У)	1	РЭШ
99.	Передача эстафетной палочки(Учет)	1	РЭШ
100. 102	Итоговое занятие	3	РЭШ

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

№уро ка	Раздел. Тема урока	дата	факт ичес кий	Дом.зад
год				
1	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.</b> Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт.			Комплекс 4
2.	Низкий старт 20-40м, бег с ускорением			Комплекс 4
3.	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.			Комплекс 4
4.	Бег 60 м с высокого старта.			Комплекс 4
5	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.			Комплекс 4
6	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега			Комплекс 4
7	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега (У)			Комплекс 4
8.	Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ.			Комплекс 4
9.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег			Комплекс 4
10	Прыжок в длину с места(У) ОРУ			Комплекс 4
11	Челночный бег 3x10. ОРУ. Передача эстафетной палочки.			Комплекс 4
12.	Прыжок в длину с разбега.			Комплекс 4
13	Учет бега на 60 м. Передача эстафетной палочки.			Комплекс 4
14	Учет прыжка в длину с разбега.			Комплекс 4
15	<b>Инструктаж ТБ.</b> История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.			Комплекс 1
16	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.			Комплекс 1
17	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения			Комплекс №1
18	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.			Комплекс №1
19	Контрольный урок по футболу.			Комплекс 1
20	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.			
21	<b>Баскетбол. ТБ на уроках с/и .</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом.			Комплекс 1
22	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении			Комплекс 1
23	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока			Комплекс №1
24.	Выполнение штрафного броска.			Комплекс №1
25	Позиционное нападение с изменением позиций. Двух сторонняя игра.			Комплекс 1
26	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления			Комплекс 1
27	Выполнение штрафного броска на оценку.			Комплекс 1
28	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв			Комплекс 1
29	Учет броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра.			Комплекс 1
30	Ведение мяча с сопротивлением			Комплекс 1
31	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.			Комплекс 2
32	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения			Комплекс 2

	лежа(д).		
33	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ( нормы ГТО)		Комплекс 2
34	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. ( нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.		Комплекс 2
35	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		Комплекс 2
36	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)		Комплекс 2
37	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках		Комплекс 2
38	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках		Комплекс 2
39	Длинный кувырок вперед.		Комплекс 2
40	Стойка на голове и на руках.		Комплекс 2
41	Стойка на голове и на руках.		Комплекс 2
42	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. ( нормы ГТО)		Комплекс 2
43	Акробатическая комбинация – контроль на технику		Комплекс 2
44	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ( нормы ГТО)		Комплекс 2
45	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Попеременный двухшажный ход		Комплекс 3
46	Попеременный двухшажный ход		Комплекс 3
47	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		Комплекс 3
48	Одновременный одношажный ход		Комплекс 3
49	Совершенствование техники конькового хода.		Комплекс 3
50	Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.		Комплекс 3
51	Совершенствование техники конькового хода.		Комплекс 3
52	Оценка техники попеременного двухшажного хода.		Комплекс 3
53	Совершенствование техники конькового хода.		Комплекс 3
54	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода.		Комплекс 3
55	Применение хода в зависимости от рельефа местности.		Комплекс 3
56	Совершенствование конькового хода.		Комплекс 3
57	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.		Комплекс 3
58	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств		Комплекс 3
59	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.		Комплекс 3
60	Техника выполнения поворота на месте махом.		Комплекс 3
61	Техника выполнения конькового хода.		Комплекс 3
62	Оценить технику выполнения подъема в гору скользящим шагом.		Комплекс 3
63	Оценка техники выполнения спуска с горы с преодолением бугров и впадин.		Комплекс 3
64	<b>Инструктаж Т/Б по волейболу.</b> ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком.		Комплекс 1
65	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком.		Комплекс №1
66	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Комплекс №1
67	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;		Комплекс №1
68	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.		Комплекс №1
69	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.		Комплекс №1
70	Передача мяча в парах. Верхняя прямая подача.		Комплекс



			№1
71	Передача мяча в парах через сетку; Верхняя прямая подача.		Комплекс №1
72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.		Комплекс №1
73.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.Верхняя прямая подача.		Комплекс 1
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика игры.Верхняя прямая подача.		Комплекс №1
75	<b>Баскетбол .Правила игры в баскетбол.</b> Бросок мяча в движении двумя руками снизу		Комплекс №1
76.	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника		Комплекс №1
77.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.		Комплекс №1
78.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.		Комплекс №1
79.	Штрафной бросок. Учебная игра.		Комплекс №1
80.	Оценка техники штрафного броска		Комплекс №1
81.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.		Комплекс №1
82.	Передача мяча в тройках со сменой месяц		Комплекс №1
83	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.		Комплекс №1
84	Позиционное нападение с изменением позиций. Двух сторонняя игра.		Комплекс №1
85	Тактика игры. Двухсторонняя игра.		Комплекс №1
86	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.</b> Стартовый разгон при беге на короткие дистанции.		Комплекс №4
87	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину		Комплекс №4
88	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.		Комплекс №4
89	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.		Комплекс №4
90	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.		Комплекс №4
91	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику.		Комплекс №4
92	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		Комплекс №4
93	Учет бега на 60 м. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега.		Комплекс №4
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		Комплекс №4
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги.		Комплекс №4
96	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		Комплекс 4
97	Бег 1500 м на результат		
98	Метание мяча на дальность(У)		
99	Передача эстафетной палочки(Учет)		
100-102	Итоговое занятие		

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

№ урока	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		