|  |  |
| --- | --- |
| **Общеобразовательная автономная некоммерческая организация****«Гимназия имени Петра Первого»****РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**учителя физкультурыЧерникова Евгения Ивановича**по учебному предмету «Физическая культура»****для 7 класса****2022 - 2023 учебный год** |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - А, П. Матвеев- М.: Просвещение, 2016 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (Матвеев А.П. - М.: Просвещение, 2016) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2016.

 **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Целью предмета «Физическая культура»** в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 2 часа в неделю (68 часов за учебный год).

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

***К окончанию 7 класса ученик научится****:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

***Ученик получит возможность научиться:***

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 **7 класс**

**Знание о физической культуре (4 часа)**

**1. История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу

Олимпийских игр.

**2**. **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и её основные

показатели. Спортивная подготовка.

**3.Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

4.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (64 часа)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (10 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол- оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и. п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках сед, наклон к прямым ногам упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Акробатическая комбинация: и. п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед перекат назад стойка на лопатках сед, наклон вперед к прямым ногам встать- мост с помощью встать упор присев кувырок назад в полу шпагат.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

**Легкая атлетика (20 часов)**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

 на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (22 часа)**

**Баскетбол (8 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

**Волейбол (8 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладная ориентированная подготовка (в процессе уроков).**

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
|  **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. |
|  **Легкая атлетика (10 часов)** |
|  *Беговые упражнения (7 часов)* |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3 | Скоростной бег до 60 м | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |
| 8 | Челночный бег | 1 |
|  |  |  |
|  *Метание малого мяча (3 часа)* |
| 9 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 10 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |
| 11 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди | 1 |
| *Баскетбол (8 часов)* |
| 12 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 13 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |
| 14 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 16 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 17 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 1819 | Игра по упрощенным правилам | 2 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |
|  **Знания о физической культуре.** |
| 20 | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. |
|  **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** |
|  *Организующие команды и приёмы (2 часа)* |
| 21 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 22 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | 1 |
|  *Акробатические упражнения и комбинации (5 часов)* |
| 23 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| 24 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)."Мост" из положения стоя с помощью (девочки) | 2 |  |
| 25 |
| 26 | Акробатическая комбинация | 2 |
| *Опорные прыжки (3 часа)* |
| **28** | **Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см).****Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).** | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **29** |
| **30** |
|  **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 31 | Спортивная подготовка | 1 | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. |
|  *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* |
| 32 | Одновременный одношажный ход | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 33 |
| 34 | Подъём в гору скользящим шагом. | 2 |
| 35 |
| 36 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 |
| 37 |
| 38 | Поворот на месте махом. | 2 |
| 39 |
| 40 | Игры на лыжах | 2 |
| 41 |
| 42 | Передвижение на лыжах до 4 км | 2 |
| 43 |
| *Футбол ( 6 часов )* |
| 44 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 45 | - Ведение мяча по прямой; | 1 |
| 46 | - удары по воротам; | 1 |
| 47 | -комбинации из освоенных элементов техники. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 48 | Игра по упрощенным правилам | 2 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| 49 |
| *Волейбол (8 часов)* |
| 50 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 51 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 52 |
|  **Знания о физической культуре**  |
| 53 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |
| *Волейбол*  |
| 54 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 55 |
| 56 | Нижняя прямая подача | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 5758 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
|  **Легкая атлетика (10 часов)** |
|  *Беговые упражнения (8 часов)* |
| 59 | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 60 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |
| 61 | Скоростной бег до 60 м | 1 |
| 62 | Бег на результат 60 м | 1 |
| 63 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 64 | Кроссовый бег | 1 |
| 65 | Бег 1500 м | 1 |
| 66 | Челночный бег | 1 |
|  |
|  *Метание малого мяча (2 часа)* |
| 6768 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 2 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей.  |

 **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. | 202201.09-02.09 |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. Т.Б. по л .а. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | 05.09-09.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 60 м |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 12.09-16.09 |  |
| 5 | Высокий старт |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 19.09-23.09 |  |
| 7 | Кроссовый бег |  |  |
| 8 | Бег 1500 м | 26.09-30.09 |  |
| 9 | Челночный бег |  |  |
| 10 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | 03.10-07.10 |  |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность |  |  |
|  |  |  |  |
| **Баскетбол (8 часов)** |
| 12 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Т, Б. по спортивным играм. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 17.10-21.10 |  |
| 13 | Остановка двумя шагами и прыжком |  |  |
| 14 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 24.10-28.10 |  |
| Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 15 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 07.11-11.11 |  |
| **Знания о физической культуре**  |
| 20 | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. | 14.11-18.11 |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** |
| 21 | Построение и перестроение на месте. Т.Б. по гимнастике. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 22 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | 28.11-02.12 |  |
| 23 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 24 | 05.12-09.12 |  |
| 25 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)."Мост" из положения стоя с помощью (девочки) |  |  |
| 26 | 12.12-16.12 |  |
| 27 | Акробатическая комбинация |  |  |
| 28 | 19.12-23.12 |  |
| 29 | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 30 | 26.12-29.12 |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** |
| 31 | Спортивная подготовка. Т.Б. по лыжной подготовке.  | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** |
| 32 | Одновременный одношажный ход | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | 202309.01-13.01 |  |
| 33 |  |  |
| 34 | Подъём в гору скользящим шагом. | 16.01-20.01 |  |
| 35 |  |  |
| 36 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 23.01-27.01 |  |
| 37 |  |  |
| 38 | Поворот на месте махом. | 30.01-03.02 |  |
| 39 |  |  |
| 40 | Игры на лыжах | 06.02-10.02 |  |
| 41 |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах до 4 км | 13.02- |  |
|  | 17.02 |  |
| 43 |  |  |
| *Футбол – 6 часов* |
| 44 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 20.02-22.02 |  |
| 45 |  Ведение мяча по прямой; |  |  |
| 46 | удары по воротам; | 27.02-03.03 |  |
| 47 | комбинации из освоенных элементов техники. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 48 |  игра по упрощенным правилам. | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | 13.02-17.03 |  |
| 49 | игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **Волейбол (8 часов)** |
| 50 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 20.03-24.03 |  |
| 51 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 52 | 27.03-31.03 |  |
| **Знания о физической культуре.** |
| 53 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |  |  |
| 54 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 03.04-07.04 |  |
| 55 | Нижняя прямая подача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | 10.04-14.04 |  |
| 56 |
|  |
| 5758 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | 17.04-21.04 |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
| 59 | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. |  |  |
| 60 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 24.04-28.04 |  |
| 61 | Скоростной бег до 60 м |  |  |
| 62 | Бег на результат 60 м | 10.05-12.05 |  |
| 6364 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | 15.05-19.05 |  |
| 65 | Кроссовый бег |  |  |
| 66 | Бег 1500 м | 22.05-26.05 |  |
| 67 | Челночный бег |  |  |
| 68 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | 30.05 |  |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Уровень подготовки учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики |  девочки |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

 **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

 **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**
Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**
1.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Матвеев А.П., М : Физкультура и спорт, 2016.

2.Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / .

3.Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / А.П Матвеев // Физкультура в школе. - 2021.

**Электронные образовательные ресурсы по физической культуре**1.    <http://school-collection.edu.ru/->  ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
2.    Физкультура в школе- [http://www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)
<http://fizkultura-na5.ru/>
4.    <https://fk-i-s.ru/>
5.    Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6.    Сайт «Физкульт. Ура» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7.    Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus. Edu<http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html>
8.    Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
9.    Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
10.    <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал