

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тиличетская средняя школа»  
п. Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено  
на заседании  
Методического совета  
МБОУ «Тиличетская СШ»  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

Согласовано  
Методист  
МБОУ «Тиличетская СШ»  
М.М. Фошина  
30.08.2023

Утверждаю  
ИО Директора  
МБОУ «Тиличетская СШ»  
А.С. марченко  
Приказ № 91/П-0  
От 30.08.2023



**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**в 7 классе**

Учитель: Плешков Евгений Юрьевич

2023-2024 учебный год

---

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тиличетская средняя школа»  
п. Тиличеть, Нижнеингашского района, Красноярского края

Рассмотрено  
на заседании  
Методического совета

Согласовано  
Методист  
МБОУ «Тиличетская СШ»

Утверждаю  
ИО Директора  
МБОУ «Тиличетская СШ»

МБОУ «Тиличетская СШ»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ М.М. Фошина  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ А.С.марченко  
Приказ № \_\_\_\_\_  
От \_\_\_\_\_

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**в 7классе**

2

---

Учитель:Плешков Евгений Юрьевич

2023-2024 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса образовательной организации составлена в соответствии с:

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

- требование Федеральной основной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №370);
- требованиями к результатам освоения программы основного общего образования (личным, метапредметным, предметным);
- основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования.

**Цель рабочей программы:** «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.

**Задачи реализации программы:**

- 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 курса :**

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.

**Место учебного курса в учебном плане:**

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе рассчитан на 68 часов в год, в неделю- 2 часа.

**Система оценивания:** прописана в школьном положении о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации обучающихся основного уровня образования в МБОУ «Тиличетская СШ».

**Критерии оценивания:** прописаны в положении о нормах оценивания, умений и навыках обучающихся и количестве контрольных работ в основной школе.

**Планируемые результаты освоения курса физической культуры**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

4

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:**

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

| № темы                            | Название темы   | Дата проведения | Дата фактического проведения |
|-----------------------------------|---|-----------------|------------------------------|
| <b>Легкая атлетика 8 часов</b>    |   |                 |                              |
| 1                                 | Инструкция по ТБ. Низкий старт  |                 |                              |
| 2                                 | Низкий старт. Прыжки в длину с места  |                 |                              |
| 3                                 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 60 метров с низкого старта                     |                 |                              |
| 4                                 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега   |                 |                              |
| 5                                 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |                 |                              |
| 6                                 | Метание мяча 150 г. на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов                        |                 |                              |
| 7                                 | Метание мяча 150 г. с разбега на дальность  |                 |                              |
| 8                                 | Бег 1500 метров.  |                 |                              |
| <b>Спортивные игры 10 часов</b>   |   |                 |                              |
| 9                                 | Инструкция по ТБ. Баскетбол. Повороты на месте, остановка прыжком                       |                 |                              |
| 10                                | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника                             |                 |                              |
| 11                                | Передача одной рукой от плеча   |                 |                              |
| 12                                | Броски по кольцу после ловли  |                 |                              |
| 13                                | Учебно-тренировочная игра в баскетбол   |                 |                              |
| 14                                | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками   |                 |                              |
| 15                                | Прием мяча снизу. Передача мяча через сетку.  |                 |                              |
| 16                                | Передача мяча через сетку   |                 |                              |
| 17                                | Нижняя подача с 4-6 метров  |                 |                              |
| 18                                | Игра в волейбол по упрощенным правилам  |                 |                              |
| <b>Гимнастика 12 часов</b>        |   |                 |                              |
| 19                                | Инструкция по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках                                   |                 |                              |
| 20                                | Кувырок вперед в стойку на лопатках   |                 |                              |
| 21                                | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа  |                 |                              |
| 22                                | Акробатическое соединение из изученных элементов  |                 |                              |
| 23                                | Махом одной ноги и толчком другой переворот в упор                                      |                 |                              |
| 24                                | Подъем переворотом в упор толчком ног   |                 |                              |
| 25                                | Соскок махом назад с поворотом  |                 |                              |
| 26                                | Соединение из изученных элементов   |                 |                              |
| 27                                | Ходьба по гимнастическому бревну, гимнастической стенке, канату                         |                 |                              |
| 28                                | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги                                 |                 |                              |
| 29                                | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги                                 |                 |                              |
| 30                                | Преодоление гимнастической полосы   |                 |                              |
| <b>Лыжная подготовка 15 часов</b> |   |                 |                              |
| 31                                | Инструкция по ТБ. Одновременный одношажный ход  |                 |                              |



|                                 |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|
| 32                              | Одновременный двухшажный ход.  |  |  |
| 33                              | Одновременный одношажный ход.<br>Одновременный двухшажный ход                        |  |  |
| 34                              | Одновременный двухшажный ход.<br>Одновременный бесшажный ход                         |  |  |
| 35                              | Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом»                                     |  |  |
| 36                              | Торможение и повороты упором   |  |  |
| 37                              | Торможение «плугом», «упором»  |  |  |
| 38                              | Подъем в гору «елочкой». Подъем в гору скользящим шагом                              |  |  |
| 39                              | Подъем в гору скользящим шагом.  |  |  |
| 40                              | Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом                              |  |  |
| 41                              | Подъем в гору скользящим шагом. Повороты на месте махом                              |  |  |
| 42                              | Преодоление бугров и впадин при спуске   |  |  |
| 43                              | Эстафеты с передачей палочки   |  |  |
| 44                              | Встречные эстафеты на лыжах  |  |  |
| 45                              | Прохождение дистанции до 4 километров.<br>Контрольный урок.                          |  |  |
| <b>Спортивные игры 5 часов</b>  |  |  |  |
| 46                              | Инструкция по ТБ. Баскетбол. Передачи мяча.<br>Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 47                              | Передача мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Учебные игры 3*3           |  |  |
| 48                              | Волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху.<br>Прием мяча снизу                     |  |  |
| 49                              | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар   |  |  |
| 50                              | Учебные игры в волейбол и баскетбол  |  |  |
| <b>Легкая атлетика 8 часов</b>  |  |  |  |
| 51                              | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом перешагивания                             |  |  |
| 52                              | Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт и стартовый бег                              |  |  |
| 53                              | Прыжок в высоту с разбега. Бег 60 метров с низкого старта                            |  |  |
| 54                              | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега  |  |  |
| 55                              | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность.                          |  |  |
| 56                              | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность. Тестирование             |  |  |
| 57                              | Метание мяча 150 г. с 3-5 шагов разбега в коридор 10 м.                              |  |  |
| 58                              | Бег 1500 метров на результат   |  |  |
| <b>Спортивные игры 10 часов</b> |  |  |  |
| 59                              | Инструкция по ТБ. Баскетбол. Передача одной рукой от плеча                           |  |  |
| 60                              | Передача одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника                   |  |  |
| 61                              | Броски по кольцу после ведения   |  |  |
| 62                              | Броски по кольцу после ловли с пассивным   |  |  |

|                              |                                       |  |  |
|------------------------------|---------------------------------------|--|--|
|                              | сопротивлением защитника              |  |  |
| 63                           | Учебная игра в баскетбол              |  |  |
| 64                           | Эстафеты с элементами баскетбола      |  |  |
| 65                           | Волейбол. Прием мяча сверху и снизу   |  |  |
| 66                           | Передача мяча через сетку             |  |  |
| 67                           | Игра в волейбол. Нижняя прямая подача |  |  |
| 68                           | Прямой нападающий удар                |  |  |
| <b><i>ИТОГО 68 часов</i></b> |                                       |  |  |

| Наименование раздела   | Формы организации учебных занятий, основные виды деятельности  |
|--|--|
| <p><b>Знания о физической культуре</b><br/>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> | <p><b>Формы организации занятий:</b> урок освоения новых знаний</p> <p><b>Основные виды деятельности:</b> Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.<br/>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.<br/>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> |
| <p><b>Способы физкультурной деятельности</b><br/>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>  | <p><b>Формы организации занятий:</b> урок освоения новых знаний</p> <p><b>Основные виды деятельности:</b> изучение теоретического материала</p>  |
| <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b><br/><i>Акробатические упражнения:</i><br/>акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>  | <p>Давать оценку своим действиям и действиям</p> <p><b>Формы организации занятий:</b> комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды деятельности:</b><br/>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы<br/>Описывают технику акробатических упражнений.<br/>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений<br/>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.<br/>Описывают технику данных упражнений. Составляют</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | гимнастические комбинации из числа разученных упражнений   |
| <p><b>Легкая атлетика.</b><br/> <i>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.</i></p> | <p><b>Формы организации занятий:</b> комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды деятельности</b> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>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</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>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</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают</p> |

|           |  |
|-----------|--|
| <p>13</p> | <p>технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности<br/>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности<br/>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.<br/>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.<br/>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> |
|-----------|--|

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах:

одновременный одношажный ход;

чередование изученных ходов во время

|   |   |
|---|---|
|   | её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.   |
| <p><b>Подвижные игры.</b><br/> На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Подвижная цель». <i>На материале раздела «Лыжные гонки»:</i> «Куда укачишься за два шага». <i>На материале спортивных игр:</i> <b>Футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). <b>Баскетбол:</b> бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). <b>Волейбол:</b> передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».</p> | <p><b>Формы организации занятий:</b> комбинированный урок, урок освоения новых знаний и умений.</p> <p><b>Основные виды деятельности.</b><br/> 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<br/> 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<br/> 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<br/> 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<br/> Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.<br/> 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<br/> 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<br/> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и</p> |

|           |   |
|-----------|---|
| <p>15</p> | <p>действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> |
|-----------|---|

| № | Автор           | Название   | Издательство   | Год издания |
|---|-----------------|--|----------------|-------------|
| 1 | В.И. Ляха       | Физическое воспитание учащихся 7-8 классов. Пособие для учителя. | М: Просвещение | 2020г.      |
| 2 | . Г.И.Погодаев. | «Настольная книга для учителя физической культуры»               | М: Просвещение | 2021г.      |
| 3 | В.И.Лях.        | «Тесты в физическом воспитании школьников».                      |                |             |

#### Печатные пособия

| Наименование   | Количество |
|--|------------|
| «Настольная книга для учителя физической культуры. Олимпиада по физической культуре» | 1          |
| . Журналы «Физическая культура в школе» и «Спорт в школе»                            | 10         |

#### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

| Наименование            | Количество |
|-------------------------|------------|
| Гимнастические палки    | 15         |
| Гимнастические обручи   | 8          |
| Гимнастические скакалки | 10         |
| Баскетбольные мячи      | 8          |
| Волейбольные мячи       | 6          |
| Гимнастические маты     | 10         |
| Мяч 50гр                | 5          |
| Мяч 1кг                 | 5          |
| Гимнастический конь     | 1          |
| Гимнастические скамейки | 3          |



