

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В. Тюркина

Протокол № 9  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86  
от «30» августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6156978)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется

двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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;

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**

#### ***Универсальные познавательные 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.

#### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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);

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

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тип урока, форма его проведения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1	Вводный инструктаж. Олимпийское движение в России. ОРУ и повороты.	4.09		Образовательно-познавательный	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
2	Т. б. по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений.	5.09		Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
3	Высокий старт от 30 до 40 м. <b>Бег 30 м тестирование.</b>	9.09		Контрольный	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.



4	<b>Бег 60 м (контроль)</b>	12.09		Контрольный	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
5	Бег по пересеченной местности до 15 мин	16.09		Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
6	Бег с преодолением препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин (д), 20 мин (м).	19.09		Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений.
7	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	23.09		Комбинированный	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
8	Бег 1000 м. <b>Шестиминутный бег-тестирование.</b>	26.09		Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	<b>Бег 1500м</b>	30.09		Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание. <b>Прыжок в длину с места- тестирование.</b>	3.10		Контрольный	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.
11	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега. <b>Входной контроль.</b>	7.10		Комбинированный	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
12	<b>Прыжок в длину с разбега на технику и результат.</b>	10.10		Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

13	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие. <b>Челночный бег 3X10 м-тестирование.</b>	14.10		Контрольный	Описывают технику выполнения метательных упражнений.
14	Метание теннисного мяча с трех шагов.	17.10		Комбинированный	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
15	<b>Метание малого мяча с разбега на дальность с 4-5 шагов разбега.</b>	21.10		Контрольный	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
16	Техника передвижений и остановок, повороты игрока. Стойка игрока. Техника безопасности.	24.10		Комбинированный	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
17	Остановка двумя шагами и прыжком. <b>Наклон сидя-тестирование.</b>	4.11		Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
18	Повороты без мяча и с мячом. <b>Подтягивание-тестирование.</b>	6.11		Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
19	<b>Сочетание приемов ведения, передачи, броска.</b>	11.11		Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
20	Техника ведения мяча с сопротивлением.	13.11		Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
21	Бросок двумя руками от головы с места. Перехват мяча.	18.11		Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.

22	Ловля и передача мяча. <b>Техника передачи мяча различными способами</b>	20.11		Контрольный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	25.11		Комбинированный	Описывают технику освоенных игровых действий и приемов.
24	Техника тактических действий в нападении.	27.11		Комбинированный	Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов.
25	<b>Техника штрафного броска.</b>	2.12		Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
26	Сочетание технических приемов в защите	4.12		Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
27	<b>Ведение мяча.</b> .Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	9.12		Контрольный	Моделируют тактику освоенных игровых действий.
28	Тактика свободного нападения.	11.12		Комбинированный	Моделируют тактику освоенных игровых действий.
29	<b>Броски одной и двумя руками с места и в движении.</b> Игра в «Баскетбол».	16.12		Контрольный	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками.
30	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения Виды гимнастики.	18.12		Комбинированный	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
31	Техника опорного прыжка.	23.12		Комбинированный	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в

					ширину, высота 105-110 см).
32	Техника опорного прыжка. Правила самоконтроля.	25.12		Комбинированный	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
33	<b>Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</b>	30.12		Контрольный	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
34	Т. б. на занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения.	13.01		Комбинированный	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.
35	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход.	15.01		Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
36	<b>Одновременный бесшажный ход.</b> Виды лыжного спорта.	20.01		Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, описывают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
37	Одновременный одношажный ход.	23.01		Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
38	<b>Подъем в гору скользящим шагом, «поворот плугом».</b> Игры на лыжах.	27.01		Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
39	Подъем ступающим шагом.	30.01		Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
40	<b>Поворот на месте махом,</b> прохождение дистанции.	3.02		Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
41	Изменение стоек спуска, повторное прохождение отрезков. Понятия об обморожении.	5.02		Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
42	<b>Оценка техники одновременного одношажного хода.</b> Игры: «Гонки с преследованием».	10.02		Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
43	<b>Передвижение на</b>	12.02		Контрольный	Осуществляют самоконтроль за

	<b>лыжах до 4х км.</b>				физической нагрузкой.
44	Применение лыжных ходов, согласно рельефа местности.	17.02		Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
45	<b>Оценка техники подъема «полуелочкой».</b>	19.02		Контрольный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
46	Попеременный, одновременный лыжный ход.	24.02		Комбинированный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов.
47	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	26.02		Комбинированный	Моделируют технику освоенных лыжных ходов.
48	<b>Прохождение дистанции 4 км.</b>	3.03		Контрольный	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.
49	<b>Прохождение контрольной дистанции.</b>	5.03		Контрольный	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.
50	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.</b>	10.03		Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
51	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	12.03		Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
52	<b>Нижняя прямая подача.</b>	17.03		Контрольный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	19.03		Комбинированный	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.
54	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	2.04		Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
55	<b>Прием мяча снизу двумя руками в парах.</b>	3.04		Контрольный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.

56	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	7.04		Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
57	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	10.04		Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
58	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках, через сетку.	14.04		Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
59	Игры игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:2), (3:3) и на укороченных площадках.	16.04		Комбинированный	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
60	<b>Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.</b>	21.04		Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
61	Метание мяча в цель. Броски набивного мяча.	23.04		Комбинированный	Описывают технику выполнения метательных упражнений.
62	<b>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.</b>	28.04		Контрольный	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
63	Полоса препятствий на выносливость. <b>Годовой практический зачет.</b>	30.04		Контрольный	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
64	Эстафетный бег. Бег <b>30 м-тестирование.</b>	14.05		Комбинированный	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
65	<b>Оценка техники передачи эстафетной палочки.</b>	19.05		Контрольный	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
66	<b>Бег 60 м на результат.</b>	21.05		Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

					упражнений.
67	<b>Бег на 1500 м.</b>	26.05		Контрольный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
68	Прыжковые упражнения. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Итоговое повторение. Зачет	28.05		Комбинированный	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-7 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 5-7 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

[NSPORTAL.RU](http://NSPORTAL.RU) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Стенка гимнастическая

2. Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая

(напольная)

Скамейка гимнастическая жесткая

(длиной 3 м)

Баскетбольные щиты

Мячи: набивные весом 1 кг,

малый мяч(мягкий),

Мячи баскетбольные,

волейбольные, футбольные

8. Скакалка детская

9. Мат гимнастический

10. Гимнастический подкидной

мостик

11. Обруч металлический детский

12. Рулетка измерительная

13. Лыжи детские (с креплениями)



и палками)

14. Сетка волейбольная

15. Аптечка

16. Конь гимнастический

17. Гантели наборные

18. Коврики гимнастические

19. Мяч малый (теннисный)

20. Стойка для прыжков высоту