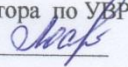
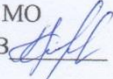


Администрация МО «Заиграевский район»  
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»  
МБОУ «Горхонская средняя общеобразовательная школа №73»

«Утверждаю»  
Директор школы  
Максимова Н.П.   
Приказ № 343 от 31.08.2022г.



«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Лоскутникова Н.А.   
От 31.08.2022г.

«Рассмотрено и одобрено»  
на заседании МО  
Руководитель МО  
Стрежнева С.В.   
Протокол № 1  
от 31.08.2022 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
для учащихся 7 класса  
учителя физической культуры  
Стрежневой Светланы Викторовны

2022-2023 уч.г

**Рабочая программа составлена на основе следующих документов:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/5, в ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Учебный план МБОУ «Горхонская СОШ № 73» 2022-2023 уч.год

**Программа рассчитана на обучение физической культуры учащихся 7 класса МБОУ «Горхонская СОШ №73.»** Программа рассчитана на 70 часов в год ( 2 часа в неделю). В программу включен национально - региональный компонент, изучение народных игр.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Роль учебного предмета в формировании ключевых компетенций

На уроках физической культуры формируем следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

### **Результаты обучения**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта ( Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации ) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Основные направления воспитательной деятельности:**

1. Гражданское воспитание – формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.
2. Патриотическое воспитание – ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях в области физической культуры.
3. Духовно-нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
4. Физическое воспитание - формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
5. Трудовое воспитание - коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видах деятельности; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

6. Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способность применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7. Ценность научного познания – мировоззренческое представление соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, роль предмета в познании этих закономерностей; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательная и информационная культура, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу учебного года учащиеся 7 класса научатся

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Годовой план график 7 класс

Разделы программы	Часы	Четверти								
		I			II	III			IV	
		Номера уроков								
		1-9	10-18	-	19-32	33-42	43-52	53-61	62-68	
Основы знаний	В процессе урока									
Легкая атлетика	18	9						9		
Баскетбол	9		9							
Гимнастика	14				14					
Льжная подготовка	10					10				
Волейбол	10						10			
Футбол	7								7	
Национальн. компонент	3									2
Сетка часов	70	18			14	20		18		

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной



тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической

подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

### Модуль 1. Спортивные игры.

#### Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

#### Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры - задания. Двусторонняя игра.

#### Раздел «Волейбол»

Занятия волейболом включают: ТБ при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. Техника передвижений. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку, в прыжке, в тройках. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача в зоны 5, 6, 1. Техника нападающего удара. Нападающий удар из зон 2, 3, 4 после подбрасывания, после передачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

### Модуль Гимнастика.

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы - двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы - бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование- эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

### Тематическое планирование – 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Фактические сроки
I - четверть Легкая атлетика (9 ч)				
1	Спринтерский бег: низкий старт (30-40 м) стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1	02.09.2022	
2	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м) Эстафетный бег.	1	08.09.2022	
3	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафет палочки	1	09.09.2022	
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	15.09.2022	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15	1	16.09.2022	

	беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.			
6	Прыжок в длину на результат. Контроль двигательных качеств – 1000м.	1	22.09.2022	
7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Контроль двигательных качеств- бег 30м.	1	23.09.2022	
8	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Контроль двигательных качеств- бег 60 м.	1	29.09.2022	
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	30.09.2022	
Баскетбол (9ч)				
10-1	Т.Б Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля в парах. Игра в мини-баскетбол	1	06.10.2022	
11-2	Стойка и передвижение игрока Ведение на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля на месте. Игра в мини- баскетбол.	1	07.10.2022	
12-3	Стойка и передвижение игрока. Ведение на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол.	1	13.10.2022	
13-4	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля двумя руками в круге, квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	1	14.10.2022	
14-5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол.	1	20.10.2022	
15-6	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	1	21.10.2022	
16-7	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1	27.10.2022	
17-8	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1	28.10.2022	
18-9	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1	31.10.2022	
II –четверть Гимнастика (14 ч)				
19-1	Т.Б на уроках. Упражнения для развития гибкости.	1	10.11.2022	
20-2	Упражнения для развития силы	1	11.11.2022	
21-3	Упражнения для развития гибкости.	1	17.11.2022	
22-4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д).	1	18.11.2022	

	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.			
23-5	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	18.11.2022	
24-6	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	24.11.2022	
25-7	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	25.11.2022	
26-8	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	01.12.2022	
27-9	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	02.12.2022	
28-10	Строевая подготовка. Подъем переворот в упор, передвижение в висячем положении (м). Упражнение на гимнастической скамейке.	1	08.12.2022	
29-11	Подъем переворот в упор, передвижение в висячем положении (м). Упражнение на гимнастической скамейке.	1	09.12.2022	
30-12	Подъем переворот в упор, передвижение в висячем положении (м). Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок способом ноги врозь (д).	1	15.12.2022	
31-13	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворот в упор, передвижение в висячем положении (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок способом ноги врозь (д).	1	16.12.2022	
32-14	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивание в висячем положении. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), прыжок способом ноги врозь (д).	1	22.12.2022	
Лыжная подготовка (10ч)				
33-1	Т.б. по лыжной подготовке. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	12.01.2023	
34-2	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	13.01.2023	
35-3	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1	19.01.2023	
36-4	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона. Развитие выносливости по дистанции 1000 м.	1	20.01.2023	
37-5	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	26.01.2023	
38-6	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	27.01.2023	

39-7	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	02.02.2023	
40-8	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	03.02.2023	
41-9	Совершенствование одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	09.02.2023	
42-10	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м	1	10.02.2023	
Волейбол (10ч)				
43-11	Стойки и перемещение волейболиста.	1	16.02.2023	
44-12	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед.	1	17.02.2023	
45-13	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед	1	24.02.2023	
46-14	Нижняя прямая подача	1	02.03.2023	
47-15	Нижняя прямая подача	1	03.03.2023	
48-16	Приём мяча снизу двумя руками	1	09.03.2023	
49-17	Приём мяча снизу двумя руками	1	10.03.2023	
50-18	Нападающий удар	1	16.03.2023	
51-19	Нападающий удар	1	17.03.2023	
52-20	Игра по упрощенным правилам.	1	18.03.2023	
Легкая атлетика (9)				
53-1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	06.04.2023	
54-2	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	07.04.2023	
55-3	Развитие выносливости.	1	13.04.2023	
56-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	14.04.2023	
57-5	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	20.04.2023	
58-6	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1	21.04.2023	
59-7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	1	27.04.2023	
60-8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	28.04.2023	
61-9	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1	04.05.2023	
Футбол (7)				
62 -1	Т.Б спортивная игра « футбол» Обработка и передача мяча, упражнение « Челнок»	1	05.05.2023	
63-2	Обработка и передача мяча, упражнение « Игра в одно касание»	1	11.05.2023	
64-3	Техники выполнения обратной передачи и обработки мяча, упражнения треугольник	1	12.05.2023	
65-4	Совершенствование общей техники выполнения передач и обработки мяча, упражнения круг.	1	18.05.2023	

66-5	Общая тренировка передач и обработки мяча. Совершенствование владение мячом и отбора мяча, упражнение квадрат.	1		
67-6	Владение мячом и передача сквозь защиту, игра « сохрани мяч»	1	19.05.2023	
68-7	Дриблинг, укрывание и отбор мяча.	1	25.05.2023	
Национальный компонент – ( 2 ч)				
69-1	Русская народная игра	1	26.05.2023	
70-1	Русская народная игра	1		