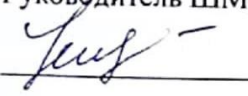
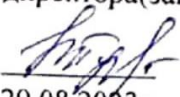
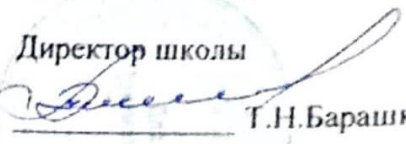


Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Мирновской средней школы имени Сергея Юрьевича Пядышева в с.Суходол  
( Филиал МБОУ Мирновской СШ в с.Суходол)

«Рассмотрена»  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного цикла  
Руководитель ШМО  
 Кузнецова Е.В..  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

«Рассмотрена»  
на заседании педагогического  
совета  
протокол № 9 от 29.08.2023г.

«Согласована»  
Заместитель  
директора(заведующий филиала)  
 Пузакова Н.П..  
29.08.2023г.

«Утверждена»  
Директор школы  
 Т.Н.Барашков  
Приказ № 157  
от 29.08.2023г.

**Рабочая программа  
по физической культуре 7ф класса(базовый уровень)  
2023-2024 учебный год**

1. Рабочая программа составлена на основе:  
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897
- 2.Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс изд. М. Просвещение-2012г.( рабочей программы Физическая культура (В. И. Лях 5-9 классы- М.: «Просвещение», 2012;
- 3.Учебник: Физическая культура 5-6-7 класс под ред. М.Я. Виленского изд. М. Просвещение 2018год

**Количество часов:            всего \_102\_ часов  
в неделю \_\_3\_\_ часа**

**Учитель: Гришагина Людмила Николаевна**

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Мирновской средней школы имени Сергея Юрьевича Пядышева в с.Суходол  
( Филиал МБОУ Мирновской СШ в с.Суходол)

<b>«Рассмотрена»</b> на заседании ШМО учителей общеразвивающего цикла Руководитель ШМО _____ Волкова Е.А. Протокол № 1 от 28.08.2023 г.	<b>«Рассмотрена»</b> на заседании педагогического совета протокол № 9 от 29.08.2023г.	<b>«Согласована»</b> Заместитель директора(заведующий филиала) _____ Пузакова Н.П.. 29.08.2023г.	<b>«Утверждена»</b> Директор школы _____ Т.Н.Барашкова Приказ № 157 от 29.08.2023г.
--	--	--	--

**Рабочая программа  
по физической культуре 7ф класса(базовый уровень)  
2023-2024 учебный год**

1. Рабочая программа составлена на основе:  
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897
- 2.Комплексной программы физического воспитания 1-11 класс изд. М. Просвещение-2012г.( рабочей программы Физическая культура (В. И. Лях 5-9 классы- М.: «Просвещение», 2012;
- 3.Учебник: Физическая культура 5-6-7 класс под ред. М.Я. Виленского изд. М. Просвещение 2018год

**Количество часов:        всего \_102\_ часов  
в неделю \_3\_ часа**

**Учитель: Гришагина Людмила Николаевна**

### **Пояснительная записка**

#### **Информация об учебно-методическом комплекте для реализации рабочей программы:**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/>
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем учебном году;
- Основной образовательной программы основного общего образования Филиала МБОУ Мирновской СШ в с.Суходол
- Учебного плана Филиала МБОУ Мирновской СШ в с. Суходол
- Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189;
- В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» ( ГТО) утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р
- Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 3.1/2.4.3598-20;

**При ухудшении эпидемиологической ситуации на территории Ульяновской области, рабочая программа педагога может быть использована с учетом перехода при обучении с применением дистанционных образовательных технологий**

#### **Информация об учебно-методическом комплекте для реализации рабочей программы:**

Рабочая программа составлена на основе:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- рабочей программы Физическая культура (В. И. Лях 5-9 классы- М.: Просвещение, 2012);
- учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2018г

#### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

положительное отношение к урокам физической культуры;  
понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  
мотивация к выполнению закалывающих процедур.

*У обучающихся могут быть сформированы:*

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;  
положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;  
уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*обучающиеся научатся:*

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;  
рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;  
называть меры по профилактике нарушений осанки;  
определять способы закалывания;  
определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;  
выполнять строевые упражнения;  
выполнять различные виды ходьбы;  
выполнять различные виды бега;  
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;  
прыгать через скакалку на одной и двух ногах;  
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;  
выполнять кувырок вперед;  
выполнять стойку на лопатках;  
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;  
выполнять танцевальные шаги;  
передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;  
играть в спортивные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;  
рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;  
определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;  
выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;  
организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### **Регулятивные**

*обучающиеся научатся:*

понимать цель выполняемых действий;  
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;  
адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;  
анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);  
вносить коррективы в свою работу.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;  
объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;  
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;  
координировать взаимодействие с партнёрами в игре;  
организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

*обучающиеся научатся:*

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;  
различать, группировать подвижные и спортивные игры;  
характеризовать основные физические качества;  
группировать игры по видам спорта;  
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*обучающиеся получают возможность научиться:*

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;  
свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;  
сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;  
устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

*обучающиеся научатся:*

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;  
высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;  
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*обучающиеся получат возможность научиться:*

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;  
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;  
понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Таблица тематического распределения часов на уровень обучения:**

№	Перечень и название раздела, тем курса	Перечень и название тем	Количество часов по программе	Количество часов по рабочей программе	Количество контрольных (практических. лабораторных') работ
1	Легкая атлетика		21	36	-
		Инструктаж Т.Б.			
		Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, на средние, длинные дистанции)			
		Прыжки (в длину с места, с разбега)			
		Метание			
2	Спортивные игры		18	27	
		баскетбол	16	17	
		волейбол	11	10	
3	Гимнастика		18	21	
		Акробатика			
		Лазание по канату			
		Опорный прыжок			
		ОФП (обще физическая подготовка)			
4	Лыжная подготовка		18	18	

		Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах			
5	Вариативная часть		27		
	итог		102	102	

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**ВЫПУСКНИК ПОЛУЧИТ** возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность .* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью.*

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.



Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

понимать цель выполняемых действий;

выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

выполнять кувырок вперед;

выполнять стойку на лопатках;

лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

Обучающийся получит возможность:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

*Легкая атлетика*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом

«перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;  
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде  
выполнять строевые упражнения;  
выполнять различные виды ходьбы;  
выполнять различные виды бега;  
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;  
прыгать через скакалку на одной и двух ногах;  
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

Обучающийся получит возможность:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;  
задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;  
понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Спортивные игры**

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

играть в спортивные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

Взаимодействовать в команде

*обучающихся получат возможность научиться:*

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

передвигаться на лыжах скользящим шагом,

выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой»,

выполнять торможение падением,

выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

координировать взаимодействие с партнёрами

выполнять подъём «лесенкой»,

выполнять торможение падением,

выполнять повороты переступанием;

№	тема раздела, урока	Тип урока/форма урока	Количество часов	Формы и методы содержания уроков с учетом рабочей программы воспитания( модуль «Школьный урок»	Проведение онлайн-уроков (платформа) при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	Форма отчетности при введении дистанционного обучения (карантин, отмена занятий из-за низких температур)	дата по плану;	дата по факту
1 урок	Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт: Бег 30 метров.	Изучение нового материала	1	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	РЭШ	Сетевой город. вайбер. электронная почта	05.09.	
2 урок	Высокий старт бег 30 метров	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город. вайбер. электронная почта	06.09	
3 урок	Высокий старт бег 30 метров	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	07.09	
4 урок	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	12.09	
5 урок	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	13.09	
6 урок	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	14.09	
7	Бег 60 метров . Прыжок в длину с	Изучение			РЭШ	Сетевой	19.09	

уро к	места. Подвижные игры	нового материала	1			город,вайбер, электронная почта		
8 уро к	Бег 60 метров.Игра «Кто дальше прыгнет?»	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	20.09	
9 уро к	Бег 60 метров.Игра «Кто дальше прыгнет?»	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	21.09	
10 уро к	Метание малого мяча в цель	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	26.09	
11 уро к	Метание малого мяча в цель	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	27.09	
12 уро к	Метание малого мяча в цель	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	28.09	
13 уро к	Бег 6 минут .Подвижные игры	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	03.10	
14 уро к	Прыжок в длину с места..Подвижные игры с прыжками	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	04.10	
15 уро к	Прыжок в длину с места..Подвижные игры с прыжками	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	05.10	
16 уро к	Подвижные игры с прыжками	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	17.10	
17 уро к	Подвижные игры .Тест - подтягивание	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	18.10	
18	Подвижные игры и эстафеты	Зачетный			РЭШ	Сетевой	19.10	

уро к			1			город,вайбер, электронная почта		
19 уро к	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки перемещения игрока.	Новый материал	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	24.10	
20 уро к	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком.	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	25.10	
21 уро к	Передача мяча в парах в тройках в движении	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	26.10	
22 уро к	Передача мяча в парах в тройках в движении	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	31.10	
Уро к 23	Передача мяча в парах в тройках в движении	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	01.11	
Уро к 24	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.Строевые упражнения . Перекаты в группировке.	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	02.11	
Уро к 25	Перекаты в группировке,кувырок вперед. Стойка на лопатках	Комплексный Текущий	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе,	РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	07.11	

Урок 26	Перекаты в группировке.Кувырок вперед. назад. Стойка на лопатках.	Зачетный	1	помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	08.11	
Урок 27	Мост из положения лежа и стоя.Кувырki, перекаты.	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	09.11	
Урок 28	Мост из положения лежа и стоя.Кувырki, перекаты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	14.11	
Урок 29	Акробатическая комбинация	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	15.11	
Урок 30	Акробатическая комбинация	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	16.11	
Урок 31	Акробатическая комбинация	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	28.11	
Урок 32	Лазание по канату	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	29.11	
Урок 33	Лазание по канату	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	30.11	
Урок 34	Лазание по канату	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	05.12	
Урок 35	Висы и упоры	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	06.12	
Урок 36	Висы и упоры	Комплексный Текущий			РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	07.12	

			1					
Урок 37	Висы и упоры	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	12.12	
Урок 38	Висы и упоры	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	13.12	
Урок 39	Висы и упоры	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	14.12	
Урок 40	Висы и упоры. Пресс за 30 с	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	19.12	
Урок 41	Висы и упоры.Подтягивание в висе ,отжимание	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	20.12	
Урок 42	Равновесие. Опорный прыжок.	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	21.12	
Урок 43	Равновесие. Опорный прыжок.	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	26.12	
Урок 44	Опорный прыжок.	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	27.12	
Урок 45	Инструктаж по техники безопасности науроках лыжной подготовки	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	28.12	
Урок	Попеременныйдвухшажный ход	Изучение нового	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер,	09.01	



46		материала				электронная почта		
Уро к 47	Попеременный двухшажный ход	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	10.01	
Уро к 48	Спуск со склона	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	11.01	
Уро к 49	Спуск со склона	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	16.01	
Уро к 50	Спуск со склона	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	17.01	
Уро к 51	Спуск со склона	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	18.01	
Уро к 52	Торможение«плугом»	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	23.02	
Уро к 53	Торможение «плугом»	Комплексный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	24.01	
Уро к 54	Торможение «плугом»	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	25.01	
Уро к 55	Спуски, торможения, повороты	Комплексный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	30.01	
Уро к 56	Спуски, торможения, повороты	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	31.01	

Урок 57	Подъём«елочкой»	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	01.02	
Урок 58	Подъём«елочкой»	Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	06.02	
Урок 59	Спуски ,торможения, подъем	Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	07.02	
Урок 60	Одновременный двухшажный и бесшажного ходов	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	08.02	
Урок 61	Одновременный двухшажныйи бесшажный ход	Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	13.02	
Урок 62	Передвижение на лыжах 2 км	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	14.02	
Урок 63	Волейбол .Перемещение в стойке.Передача двумя руками сверху на месте	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	15.02	
Урок 64	Передача мяча двумя руками сверху на месте.Эстафеты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	27.02	
Урок 65	Передача мяча двумя руками сверху на месте.Эстафеты	Изучение нового материала	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают	РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	28.02	
Урок 66	Прием мяча снизу двумя руками.Эстафеты.	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	29.02	

Урок 67	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	Комплексный Текущий	1	поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	05.03	
Урок 68	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	06.06	
Урок 69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	07.03	
Урок 70	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу Игра в волейбол	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	12.03	
Урок 71	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу Игра в волейбол	Зачетный	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	13.03	
Урок 72	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол	Комплексный Текущий	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися	РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	14.03	
Урок 73	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	19.03	
Урок 74	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча.	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	20.03	
Урок 75	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	21.03	

				<p>требований и  просьб учителя,  привлечению их  внимания к  обсуждаемой на  уроке информации,  активизации их  познавательной  деятельности  Включение в урок  игровых процедур,  которые помогают  поддержать  мотивацию детей к  получению знаний,  налаживанию  позитивных  межличностных  отношений в  классе, помогают  установлению  доброжелательной  атмосферы во  время урока;</p>				
Уро к	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер,	26.03	

76						электронная почта		
Урок 77	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	27.03	
Урок 78	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	28.03	
Урок 79	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	02.04	
Урок 80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	03.04	
Урок 81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	04.04	
Урок 82	Взаимодействие игроков в парах	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	16.04	
Урок 83	Взаимодействие игроков в тройках	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	17.04	
Урок 84	Взаимодействие игроков в тройках	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	18.04	
Урок 85	Старт из различных положений. Спринтерский бег	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	23.04	
Урок	Спринтерский бег 30-60 метров.	Изучение			РЭШ	Сетевой	24.04	

к 86	Прыжок в длину с разбега	нового материала	1			город,вайбер, электронная почта		
Уро к 87	Спринтерский бег 30-60 метров Прыжок в длину с разбега	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	25.04	
Уро к 88	Челночный бег .Прыжок в длину с места	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	30.04	
Уро к 89	Челночный бег .Прыжок в длину с места	Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	01.05	
Уро к 90	Прыжок в высоту способом«перешагивание Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	02.05	
Уро к 91	Прыжок в высоту способом«перешагивание Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	07.05	
Уро к 92	Прыжок в высоту способом«перешагивание Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега	Зачетный	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,	РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	08.05	
Уро к 93	Бег 1000 метров.Эстафеты по кругу	Изучение нового материала	1		РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	09.05	

				активизации их познавательной				
Урок 94	Эстафетный бег	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	14.05	
Урок 95	Эстафетный бег	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	15.05	
Урок 96	Эстафетный бег	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	16.05	
урок 97	Полоса препятствий	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	21.05	
Урок 98	Бег 6 минут. Эстафеты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	22.05	
Урок 99	Подвижные игры и эстафеты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	23.05	
Урок 100	Подвижные игры и эстафеты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	28.05	
Урок 101	Подвижные игры и эстафеты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	29.05	
Урок 102	Подвижные игры и эстафеты	Комплексный Текущий	1		РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	30.05	

лист коррекции

№	дата		Тема урока	Причина
	планируемая	фактическая		




### **нормы оценок**

Предмет «Физическая культура» подразумевает как физическое развитие, так и формирование знаний о материалах, снарядах, техниках, умение применять их в работе.

Качественные критерии(личностные, метапредметные и предметные результаты )успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости (личностные и предметные результаты) определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания (личностные; метапредметные результаты: познавательные; предметные).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками (ДУН\_ - личностные качества; метапредметные результаты- регулятивные )

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив		сложных в соревновании с уроком условиях	
--	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (личностные результаты; метапредметные –регулятивные, коммуникативные )

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся (личностные результаты; предметные)

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

### **Проектная деятельность**

1. «Осанка человека»
- 2.»Летние Олимпийские игры»
- 3». Зимние Олимпийские игры»
- 4.«Плоскостопие»
- 5.«Органы чувств»
- 6.« Российские Олимпийские чемпионы »

