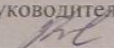


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева  
(МБОУ Мирновская СШ)

«Рассмотрена»  
на заседании ШМО  
учителей  
общеразвивающего  
цикла:

Руководитель ШМО  
 Волкова Е.А.

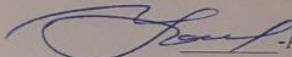
«Рассмотрена»  
на заседании

педагогического  
совета

Протокол №9  
29.08.2023

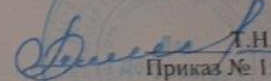
«Согласована»

Заместитель директора по учебной работе

 -А.Ю.Огнева

«29» 08 2023г

«Утверждена»  
Директор школы

 Т.Н.Барашкова  
Приказ № 157  
от « 29 » 08 2023 год

Протокол № 1 от 29.08.2023

Рабочая программа  
по физической культуре 7а класс  
2023-20224 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\_ часов

УЧИТЕЛЬ: Горшкова Ольга Евгеньевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мирновская средняя школа имени Сергея Юрьевича Пядышева  
(МБОУ Мирновская СШ)

**«Рассмотрена»**  
на заседании ШМО  
учителей

общеразвивающего  
цикла:

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Волкова Е.А.

**«Рассмотрена»**  
на заседании

педагогического  
совета

Протокол №9  
29.08.2023

**«Согласована»**  
Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ -А.Ю.Огнева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г

**«Утверждена»**  
Директор школы

\_\_\_\_\_ Т.Н.Барашкова

Приказ № 157

от « 29 » 08 \_2023 год \_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 2023

**Рабочая программа  
по физической культуре 7а класс  
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\_ часов**

**УЧИТЕЛЬ: Горшкова Ольга Евгеньевна**

### **Пояснительная записка**

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

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 – <http://standart.edu.ru/> (с изменениями приказ от 31 декабря 2015 г. N 1577)

Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Мирновской СШ

3.Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» от 13.07.2020 № 20;

4 - 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;

5.Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы"

6. Учебный план МБОУ Мирновской СШ на 2023-2024 учебный год.

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 закаляющих 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 закаливания;  
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;  
перелезть 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.

*обучающиесяполучат 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 получат 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	В процессе	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 физкультурной 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 общей 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 6м;

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 6м;

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	Количество часов	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)	Формы и методы содержания уроков с учетом рабочей программы воспитания(модуль «Школьный урок»)	дата по плану;	дата по факту
1 урок	Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт: Бег 30 метров.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город. вайбер. электронная почта	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	04.09	
2 урок	Высокий старт бег 30 метров	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город. вайбер. электронная почта		05.09	
3 урок	Высокий старт бег 30 метров Подвижные игры и эстафет	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.09	
4 урок	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		11.09	
5 урок	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		12.09	
6 урок	Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13.09	
7 урок	Бег 60 метров . Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		18.09	
8 урок	Бег 60 метров.Игра «Кто дальше прыгнет?»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		19.09	
9 урок	Бег 60 метров.Игра «Кто дальше прыгнет?»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер,		20.09	

				электронная почта			
10 урок	Метание малого мяча в цель	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		25.09	
11 урок	Метание малого мяча в цель	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26.09	
12 урок	Метание малого мяча в цель . Подвижная игра и эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.09	
13 урок	Бег 6 минут .Подвижные игры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		02.10	
14 урок	Прыжок в длину с места..Подвижные игры с прыжками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		03.10	
15 урок	Прыжок в длину с места.. Подвижная игра и эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		04.10	
16 урок	Подвижные игры с прыжками	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.10	
17 урок	Подвижные игры .Тест -подтягивание	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		17.10	
18 урок	Подвижная игра и эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		18.10	
19 урок	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки перемещения игрока.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующи х позитивному восприятию учащимися требований и	23.10	

					просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности		
20 урок	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	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;	24.10	
21 урок	Передача мяча в парах в тройках в движении.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		25.10	
22 урок	Передача мяча в парах в тройках в движении	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.10	
Урок 23	Передача мяча в парах в тройках в движении	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		31.10	
Урок 24	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.Строевые упражнения . Перекаты в группировке.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		01.11	
Урок 25	Перекаты в группировке,кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.11	
Урок 26	Перекаты в группировке.Кувырок вперед. назад. Стойка на лопатках)	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.11	
Урок 27	Мост из положения лежа и стоя.Кувырки, перекаты.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		08.11	
Урок 28	Мост из положения лежа и стоя.Кувырки, перекаты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13.11	
Урок 29	Акробатическая комбинация ,	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер,		14.11	

				электронная почта		
Урок 30	Акробатическая комбинация	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	15.11	
Урок 31	Акробатическая комбинация.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	27.11	
Урок 32	Лазание по канату.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	28.11	
Урок 33	Лазание по канату	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	29.11	
Урок 34	Лазание по канату	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	04.12	
Урок 35	Висы и упоры.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	05.12	
Урок 36	Висы и упоры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	06.12	
Урок 37	Висы и упоры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	11.12	
Урок 38	Висы и упоры.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	12.12	
Урок 39	Висы и упоры	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	13.12	
Урок 40	Висы и упоры. Пресс за 30 с	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	18.12	
Урок 41	Висы и упоры. Подтягивание в висе „отжимание	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	19.12	
Урок 42	Равновесие. Опорный прыжок.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	20.12	

Урок 43	Равновесие. Опорный прыжок	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		25.12	
Урок 44	Опорный прыжок.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26.12	
Урок 45	Опорный прыжок.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.12	
Урок 46	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		08.01	
Урок 47	Попеременныйдвухшажный ход	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		09.01	
Урок 48	Попеременныйдвухшажный ход	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		10.01	
Урок 49	Спуск со склона	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		15.01	
Урок 50	Спуск со склона	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.01	
Урок 51	Спуск со склона	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		17.01	
Урок 52	Спуск со склона	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		22.01	
Урок 53	Торможение«плугом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		23.01	
Урок 54	Торможение «плугом»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		24.01	
Урок	Торможение «плугом»		Вайбер,РЭШ	Сетевой		29.01	

55		1		город,вайбер, электронная почта			
Урок 56	Спуски, торможения, повороты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.01	
Урок 57	Спуски, торможения, повороты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		31.01	
Урок 58	Подъём«елочкой»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		05.02	
Урок 59	Подъём«елочкой»	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.02.	
Урок 60	Спуски ,торможения, подъем	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.02	
Урок 61	Одновременныйдвухшажный и бесшажного ходов	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		12.02	
Урок 62	Одновременный двухшажныйибесшажный ход	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		13.02	
Урок 63	Передвижение на лыжах 3 км	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.02	
Урок 64	Волейбол .Перемещение в стойке.Передача двумя руками сверху на месте	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		26.02	
Урок 65	Передача мяча двумя руками сверху на месте.Эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.02	
Урок 66	Передача мяча двумя руками сверху на месте.Эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.02	
Урок 67	Прием мяча снизу двумя руками.Эстафеты.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	Включение в урок игровых процедур, которые помогают	04.03	
Урок 68	Прием мяча снизу двумя руками.Эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер,		05.03	



				электронная почта	поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;		
Урок 69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта		06.03	
Урок 70	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта		11.03	
Урок 71	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу Игра в волейбол	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта		12.03	
Урок 72	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу Игра в волейбол.	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта		13.03	
Урок 73	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта		18.03	
Урок 74	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующи	19.03	
Урок 75	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча.	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	х позитивному восприятию учащимися	20.03	
Урок 76	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	требований и просьб учителя, привлечению их	25.03	
Урок 77	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	внимания к обсуждаемой на уроке	26.03	
Урок 78	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	информации, активизации их познавательной	27.03	
Урок 79	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер, электронная почта	деятельности	01.04	
Урок 80	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча	1	Вайбер, РЭШ	Сетевой город, вайбер,	Включение в	02.04	

				электронная почта	урок игровых процедур, которые помогают подде ржать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательн ой атмосферы во время урока;		
Урок 81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		03.04	
Урок 82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		15.04	
Урок 83	Взаимодействие игроков в парах	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		16.04	
Урок 84	Взаимодействие игроков в тройках	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		17.04	
Урок 85	Взаимодействие игроков в тройках)	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		22.04	
Урок 86	Старт из различных положений. .Спринтерский бег	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		23.04	
Урок 87	Спринтерский бег 30-60 метров. Прыжок в длину с разбега	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		24.04	
Урок 88	Спринтерский бег 30-60 метров	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		29.04	
Урок 89	Челночный бег .Прыжок в длину с места	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		30.04	
Урок 90	Челночный бег .Прыжок в длину с места	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		06.05	
Урок 91	Прыжок в высоту способом«перешагивание Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		07.05	
Урок 92	Прыжок в высоту способом«перешагивание Метание малого мяча на дальность с 3-	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		08.05	

	6 шагов разбега						
Урок 93	Прыжок в высоту способом «перешагивание Метание малого мяча на дальность с 3-6 шагов разбега(П	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующи х позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной	23.05	
Урок 94	Бег 1000 метров.Эстафеты по кругу.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		14.05	
Урок 95	Эстафетный бег	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		15.05	
Урок 96	Эстафетный бег	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		20.05	
Урок 97	Эстафетный бег .	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		21.05	
урок 98	Полоса препятствий	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		22.05	
Урок 99	Бег 6 минут.Эстафеты ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		27.05	
Урок 100	Подвижная игра «	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		28.05	
Урок 101	Подвижные игры и эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта		29.05	
Урок 102	Подвижные игры и эстафеты	1	Вайбер,РЭШ	Сетевой город,вайбер, электронная почта			

**лист коррекции**

№	дата		Тема урока	Причина
	планируемая	фактическая		

№	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.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е ш а е м о с т и п о б а з о в ы м с о с т а в л я ю щ и м ф и з и ч е с к о й п о д г o t o в к и у ч а щ и х с я :

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 не понимание 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 условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	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 сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

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 »