

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Ученик 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;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

* 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;
* 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

* 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);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Раздел 1. Знания по физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашнее задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, брусьях и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по баскетболу.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

**c указанием количества часов, отведенных на изучение темы, 7 класс.**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

-проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре.** | **1** |
| **Тема 1** | **Олимпийское движение в советской и современной России.** | 1 |
| Урок 1. Олимпийское движение в советской и современной России. *Урок – турнир «Герои спорта»* |  |
|  | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.** | **2** |
| **Тема 2** | **Показатели физического развития человека. Осанка человека.** | 2 |
| Урок 2. Показатели физического развития человека. |  |
| Урок 3. Осанка человека. |  |
|  | **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.** | **2** |
| **Тема** **3** | **Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.** | 2 |
| Урок 4. Выбор упражнений для развития двигательных качеств. |  |
| Урок 5. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий.  Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. |  |
|  | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | **2** |
| **Тема 4** | **Досуг и физическая культура.** | 2 |
| Урок 6. Досуг и физическая культура. |  |
| Урок 7. Досуг и физическая культура. |  |
|  | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность:** | **61** |
| **Тема 5** | **Лёгкая атлетика.** | **16** |
| Урок 8. Беговые упражнения (бег с изменением направления). ТБ. |  |
| Урок 9. Беговые упражнения (бег с изменением направления). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 10. Беговые упражнения (с поворотами вокруг своей оси). |  |
| Урок 11. Бег. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 12. Бег спиной вперёд. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 13. Бег спиной вперёд. |  |
| Урок 14. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 15. Бег на короткую дистанцию 60 м. |  |
| Урок 16. Бег на короткую дистанцию 60 м. Пробное тестирование по ГТО. *Урок – соревнование «Мои успехи!»* |  |
| Урок 17. Бег на дистанцию 1 км. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 18. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега). |  |
| Урок 19. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 20. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 21. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
|  | Урок 22. Метание малого мяча на дальность с разбега. |  |
| Урок 23. Метание малого мяча на дальность с разбега. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| **Тема 6** | **Гимнастика с основами акробатики.** | **16** |
| Урок 24. Организующие команды и приемы. ТБ. |  |
| Урок 25. Организующие команды и приемы. *Урок – смотр «Вместе - мы сила!»* |  |
| Урок 26. Акробатические упражнения (длинный кувырок). |  |
| Урок 27. Акробатические упражнения (длинный кувырок). |  |
| Урок 28. Акробатические упражнения (перекат назад из упора присев в стойку на лопатках). |  |
| Урок 29. Акробатические упражнения (перекат назад из упора присев в стойку на лопатках). |  |
| Урок 30. Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 31. Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). |  |
| Урок 32. Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 33. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе). |  |
| Урок 34. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе). |  |
| Урок 35. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине). |  |
| Урок 36. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине). |  |
| Урок 37. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| Урок 38. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по канату в два и три приёма). |  |
| Урок 39. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. *Урок – соревнование «Акробаты»* |  |
| **Тема 7** | **Лыжные гонки.** | **12** |
| Урок 40. Одновременный бесшажный ход. ТБ. |  |
| Урок 41. Одновременный бесшажный ход. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 42. Попеременный двухшажный ход. |  |
| Урок 43. Попеременный двухшажный ход. |  |
| Урок 44. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». |  |
| Урок 45. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». |  |
| Урок 46. Спуски со склона в основной и высокой стойке. |  |
| Урок 47. Спуски со склона в основной и высокой стойке. |  |
| Урок 48. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. |  |
| Урок 49. Повороты с торможением «плугом». Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| Урок 50. Передвижение по пересечённой местности. Лыжные гонки. *Урок – эстафета «Мы за ЗОЖ!»* |  |
| Урок 51. Преодоление дистанции разными лыжными ходами. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| **Тема 8** | **Спортивные игры.** | **17** |
|  | Урок 52. Баскетбол. Техника игры. ТБ. |  |
|  | Урок 53. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой). |  |
|  | Урок 54. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой). |  |
|  | Урок 55. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. |  |
|  | Урок 56. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Игра 3х3. |  |
|  | Урок 57. Передача одной и двумя руками снизу. |  |
|  | Урок 58. Передача одной и двумя руками снизу. Игра 5х5. |  |
|  | Урок 59. Бросок двумя руками от груди с места. |  |
|  | Урок 60. Бросок двумя руками от груди с места. Игра 5х5. |  |
|  | Урок 61. Бросок двумя руками из-за головы. |  |
|  | Урок 62. Бросок двумя руками из-за головы. Игра 5х5. |  |
|  | Урок 63. Бросок одной рукой от плеча с места. |  |
|  | Урок 64. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра 5х5. |  |
|  | Урок 65. Бросок одной рукой от головы с места. |  |
|  | Урок 66. Бросок одной рукой от головы с места. Учебно-тренировочная игра. |  |
|  | Урок 67. Бросок в движении, приём мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра. |  |
|  | Урок 68. Итоговая контрольная работа за год. *Урок-соревнование.* |  |

**Календарно-тематическое планирование курса, 7 класс, 68 часов.**

| **Номер урока, Тема урока** | **Дата прове-дения** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)**  Тема 1. Олимпийское движение в советской и современной России. | | | |
| 1. Олимпийское движение в советской и современной России. |  | Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г.  Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы | Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.;  устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения;  характеризовать значение Олимпийского комитета России;  описывать Олимпийские игры на территории нашей страны;  характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч.)**  Тема 2. Показатели физического развития человека. Осанка человека. | | | |
| 2.Показатели физического развития человека. |  | Понятие «физическое развитие». Основные двигательные качества человека | Раскрывать понятие «физическое развитие»;  определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»;  называть основные показатели физического развития человека |
| 3.Осанка человека. |  | Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки | Определять понятие «осанка»;  объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека;  характеризовать значение правильной осанки;  объяснять причины возникновения неправильной осанки;  называть правила хорошей осанки;  составлять и варьировать комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки;  выполнять упражнения для поддержания правильной осанки |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч)** | | | |
| 4.Выбор упражнений для развития двигательных качеств. |  | Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями | Определять назначение физических упражнений по их функциональной направленности;  описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств; раскрывать зависимость между заболеваниями различных систем органов  и упражнениями, оказывающими негативное воздействие на организм человека, страдающего такими заболеваниями |
| 5.Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий.  Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой. |  | Состав тренировочного занятия  Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви | Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия;  отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса;  составлять план индивидуальных занятий физической культурой  Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий;  объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | | |
| 6 -7. Досуг и физическая культура. |  | Занятия в закрытых помещениях: единоборства, шейпинг.  Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки | Определять понятие «оздоровительный»; называть способы проведения досуга средствами физической культуры; характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности;  выбирать виды спортивных занятий для проведения собственного свободного времени;  подбирать собственную нагрузку с оздоровительной направленностью; договариваться со сверстниками о совместных тренировках и занятиях спортивными играми в закрытом помещении и на свежем воздухе |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)** | | | |
| 24. Организующие команды и приемы. ТБ. |  | Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание  по канату в два и три приёма) | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику длинного кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату;  выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате.  **Наклон вперед из положения стоя. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-+11* *«4»-+6* *«3»-+4*  ***девочки***  *«5»-+15* *«4»-+8 «3»-+5*  **Отжимание на результат. *Норматив ГТО***:  ***мальчики***  *«5»-36* *«4»-24* *«3»-20*  ***девочки***  *«5»-15* *«4»-10 «3»-8*  **Подтягивание. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-24 «4»-17 «3»-13*  ***девочки***  *«5»-18* *«4»-12 «3»-10* |
| 25. Организующие команды и приемы. |  |
| 26. Акробатические упражнения (длинный кувырок). |  |
| 27. Акробатические упражнения (длинный кувырок). |  |
| 28. Акробатические упражнения (перекат назад из упора присев в стойку на лопатках). |  |
| 29. Акробатические упражнения (перекат назад из упора присев в стойку на лопатках). |  |
| 30. Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 31. Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). |  |
| 32. Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 33. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе). |  |
| 34. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе). |  |
| 35. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине). |  |
| 36. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. (передвижения в висе и упоре на руках на перекладине). |  |
| 37. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 38. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание  по канату в два и три приёма). |  |
| 39. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |  |
| **Лёгкая атлетика (16 ч.)** | | | |
| 8. Беговые упражнения (бег с изменением направления). ТБ. |  | Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики;  описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время;  метать малый мяч на дальность и на точность.  **Бег на 60 м. результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-8.2* *«4»-9.2* *«3»-9.6*  ***девочки***  *«5»-9.6* *«4»-10.4 «3»-10.6*  **Прыжок в длину с места на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-215* *«4»-190* *«3»-170*  ***девочки***  *«5»-180* *«4»-160 «3»-150*  **Метание мяча 150 гр. на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-40* *«4»-34* *«3»-30*  ***девочки***  *«5»-27* *«4»-21 «3»-19*  **Бег на 2 км. на результат. *Норматив ГТО:***  ***мальчики***  *«5»-8.10* *«4»-9.40* *«3»-10.00*  ***девочки***  *«5»-10.00* *«4»-11.40 «3»-12.10* |
| 9. Беговые упражнения (бег с изменением направления). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 10. Беговые упражнения (с поворотами вокруг своей оси). |  |
| 11. Бег. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 12. Бег спиной вперёд. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 13. Бег спиной вперёд. |  |
| 14. Бег с чередованием максимальной и средней скорости. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 15. Бег на короткую дистанцию 60 м. |  |
| 16. Бег на короткую дистанцию 60 м. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 17. Бег на дистанцию 1 км. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 18. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега). |  |
| 19. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 20. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 21. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 22. Метание малого мяча на дальность с разбега. |  |
| 23. Метание малого мяча на дальность с разбега. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| **Лыжные гонки (12 ч.)** | | | |
| 40. Одновременный бесшажный ход. ТБ. |  | Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности. | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения;  преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах;  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| 41. Одновременный бесшажный ход. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 42. Попеременный двухшажный ход. |  |
| 43. Попеременный двухшажный ход. |  |
| 44. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». |  |
| 45. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». |  |
| 46. Спуски со склона в основной и высокой стойке. |  |
| 47. Спуски со склона в основной и высокой стойке. |  |
| 48. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу. |  |
| 49. Повороты с торможением «плугом». Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 50. Передвижение по пересечённой местности. Лыжные гонки. |  |
| 51. Преодоление дистанции разными лыжными ходами. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| **Спортивные игры (17 ч.)** | | | |
| 52. Баскетбол. Техника игры. ТБ. |  | Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя руками). Правила игры в баскетбол. | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;  называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола;  развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол;  организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха. |
| 53. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой). |  |
| 54. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой). |  |
| 55. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. |  |
| 56. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Игра 3х3. |  |
| 57. Передача одной и двумя руками снизу. |  |
| 58. Передача одной и двумя руками снизу. Игра 5х5. |  |
| 59. Бросок двумя руками от груди с места. |  |
| 60. Бросок двумя руками от груди с места. Игра 5х5. |  |
| 61. Бросок двумя руками из-за головы. |  |
| 62. Бросок двумя руками из-за головы. Игра 5х5. |  |
| 63. Бросок одной рукой от плеча с места. |  |
| 64. Бросок одной рукой от плеча с места. Игра 5х5. |  |
| 65. Бросок одной рукой от головы с места. |  |
| 66. Бросок одной рукой от головы с места. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 67. Бросок в движении, приём мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра. |  |
| 68. Итоговая контрольная работа за год. |  |

**Оценочные процедуры в 7 классе по предмету Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **№ работы, тема** | **Форма проведения** | **Источник** |
| год | Итоговая контрольная работа за год | Контрольная работа | <https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html> |