

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Кинельское управление
ГБОУ СОШ с. Чубовка

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей начальных
классов Илюшина М.В.
протокол №1 от 12.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР
Мироненко М. В.
от «13» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 239 - ОД
от «15» 08 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
7 класс

Чубовка, 2024г

Пояснительная записка.

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- * воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- * формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- * формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному развитию науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- * формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- * освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- * развития морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- * формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- * формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- * формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно – оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- * осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- * развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно - следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

* смысловое чтение;

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

* формирование и развитие компетентности в области использования информационно – коммуникативных технологий;

* формирование и развитие экологического мышления, умение применять в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;

* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* приобретения опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоения умений оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 7 класса предметных результатов на базовом уровне (**«ученики научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне (**«ученики получают возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях.

Планируемые предметные результаты

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о 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. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьников. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние 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, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов 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 двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на 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 козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

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

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью

Тематическое планирование курса 7 класса

Всего занятий 3 часа в неделю 0,5 часа – контактно, самостоятельно – 2,5 часа, всего - 102 часа.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре		
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		
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
Осанка человека	Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для	Определять понятие «осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека;

	поддержания правильной осанки	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

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
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Состав тренировочного занятия	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса; составлять план индивидуальных занятий физической культурой
Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Выбор одежды и обуви в зависимости от сезона и погоды. Правила подбора обуви	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

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

Гимнастика с основами акробатики	Организуя 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
Лёгкая атлетика	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
Лыжные гонки	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке.	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

	Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности	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
Спортивные игры Баскетбол	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
Волейбол	Волейбол. Техника игры - стойки игрока, перемещения в стойке, передачи мяча на месте, над собой и после перемещения вперед. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Уметь выполнять передачи, подачи и приёмы мяча правильно и точно. Знать терминологию данной игры, правила игры; количество участников; игровое поле; комплектование команд; правила самоконтроля; оказывать помощь в судействе. Использовать волейбол как средство досуга и развития двигательных качеств
Футбол	Футбол. Техника ведения мяча левой, правой ногой с пассивным сопротивлением защитника. Техника удара по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Перехват мяча. Комбинаций из	Знать и выполнять технику безопасности на занятиях спортивными играми (футбол). Уметь выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Описывать

	освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.Позиционное нападение с изменением позиций игроков	всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Уметь организовывать различные игры и участвовать в играх
--	---	---

Тематический план для учащихся 7 класса
с распределением часов программного материала

№ п/п	Разделы и темы	Распределение программного материала в 7 классе				
		Всего кол-во часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	1				1
2	Организация здорового образа жизни	2			2	
3	Планирование занятий физической культурой	8	2	2	2	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1		
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	84				
	- гимнастика с основами акробатики	16	2	10		2
	- легкая атлетика	23	8			9
	- лыжная подготовка	15			12	
	- спортивные игры - 21					
	– футбол	9				4
	– волейбол	13			6	2
	– баскетбол	14	6	3		
	Количество часов за год	102	18	14	20	18

* При бесснежной зиме лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересечённой местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Сокращённые обозначения:

ТБ – техника безопасности

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ВК – вводный контроль

КН – контрольный норматив
ПИ – подвижная игра

Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

№ урока	Наименование раздела, тема урока
	<i>I четверть</i>
	Планирование занятий физической культурой
1	Выбор упражнений для развития двигательных качеств. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой
2	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
	Спортивно-оздоровительная деятельность
	Гимнастика с основами акробатики
3	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Формирование представления о технике лазания по шесту(канату) в два и три приёма
4-5	Повторение знаний: упражнения в висах и упорах на перекладине. Понятие о технике подтягивание на перекладине
	Лёгкая атлетика
6	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Повторение знаний о технике высокого старта. ПИ «Салки»
7-8	Формирование представления о технике бега с изменением направления, с поворотом вокруг своей оси. ПИ «Вороны и воробьи»
9-10	Повторение знаний о технике бега на короткие дистанции. Понятие о технике бега на 30м
11	Формирование представления о технике многоскоков. Понятие о технике бега на 60м
12	Формирование представления о технике метания малого мяча на дальность с разбега. ПИ «Салки с мячом»
13	Повторение техники метания малого мяча с разбега на дальность. ПИ «Салки»
14-15	Понятие о технике метания малого мяча с разбега на дальность. Равномерный бег с переходом на ходьбу до 200 м.
16-17	Формирование представления о технике бега спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скоростью. Понятие о технике бега на 1000м
	Спортивные игры - баскетбол
18	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Формирование представления о технике ведения мяча левой и правой рукой. ПИ «Салки»
19	Формирование представления о технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди, передаче одной и двумя руками снизу. Учебная игра, правила
20	Формирование представления о технике бросков мяча двумя руками от груди и из-за головы с места и в движении. Учебная игра, правила
21	Формирование представления о технике броска мяча одной рукой от плеча с места, одной рукой от головы. Учебная игра, правила
22-23	Формирование представления о технике броска мяча в движении, приём мяча двумя руками. Учебная игра, правила
24	Повторение комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра
	<i>II четверть</i>
	Спортивно-оздоровительная деятельность

	Спортивные игры - баскетбол
25-26	Формирование представления о позиционном нападении (5х0) с изменением позиций игроков. Перехват мяча. Двусторонняя игра, правила
27-28	Формирование представления о технике нападения быстрым прорывом 2х1. Двусторонняя игра, правила
29	Повторение тактики взаимодействия двух игроков: «Отдай мяч и выйди». Двусторонняя игра, правила
	Гимнастика с основами акробатики
30	Повторный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевого шага «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!»
31	Повторение строевого шага, «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Понятие о технике поднимания туловища
32-33	Формирование представления о технике переката назад из упора присев в стойку на лопатках. ПИ «Выше ноги от земли»
34-35	Повторение техники переката назад из упора присев в стойку на лопатках. Понятие о технике прыжков через скакалку
36	Формирование представления о технике длинного кувырка вперёд. Эстафеты-помощь в судействе
37	Повторение техники длинного кувырка вперёд. Понятие о технике сгибания и разгибания рук в упоре
38-39	Формирование представления о технике стойки на голове и руках. Понятие о технике выполнения упражнения «Ласточка»
40-41	Повторение знаний о технике стойки на голове и руках. ПИ «Вызов номеров» - помощь в судействе
42	Формирование представления о технике прыжка через козла, согнув ноги. Понятие о технике наклонов вперёд из положения стоя
43-45	Повторение знаний о технике прыжка через козла, согнув ноги. Эстафеты - правила проведения
	Физкультурно-оздоровительная деятельность
46	Досуг и физическая культура
	III четверть
	Спортивно-оздоровительная деятельность
	Лыжная подготовка
47	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Повторение правил переноски и надевания лыж
48-50	Повторение техники поворотов переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу на месте. ПИ «Кто дальше проскользит»
51	Формирование представления о технике одновременного бесшажного хода. ПИ «Салки»
52	Повторение знаний о технике одновременного бесшажного хода. ПИ «Успей занять место»
52	Формирование представления о технике одновременного одношажного хода. Эстафета «Борьба за флажки»
54	Формирование представления о технике попеременного двухшажного хода. ПИ «Шире шаг»
55	Повторение знаний о технике попеременного двухшажного хода. ПИ «Кто дальше проскользит»
56	Формирование представления о технике подъёмов «лесенкой», «ёлочкой». Передвижение по пересечённой местности до 100м
57	Формирование представления о технике спусков в основной и высокой стойке. Прохождение дистанции по пересечённой местности
58-59	Повторение знаний о технике подъёмов и спусков. Эстафета «Борьба за флажки»

60	Формирование представления о технике поворотов переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Прохождение дистанции по пересечённой местности
61-62	Повторение знаний о технике поворотов переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Понятие о технике бега с учётом времени
	Спортивные игры – волейбол
63	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Формирование представления о технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. ПИ «Мяч капитану»
64	Формирование представления о технике приёма и передачи мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения вперёд. Пионербол с элементами волейбола, правила игры
65-67	Формирование представления о технике передачи мяча над собой. Пионербол с элементами волейбола, помощь в судействе
68-69	Формирование представления о технике передачи мяча через сетку. ПИ «Удержи мяч в игре», правила игры
70-71	Формирование представления о технике нижней прямой подачи мяча. Игровые задания 3х2. Учебная игра, правила
72-73	Повторение знаний о технике нижней прямой подачи мяча. Игровые задания 3х3. Круговая тренировка
	Организация здорового образа жизни
74	Показатели физического развития человека
75	Осанка человека
	IV четверть
	Знания о физической культуре
76	Олимпийское движение в советской и современной России
	Спортивно-оздоровительная деятельность
	Спортивные игры – волейбол
77-78	Формирование представления о технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. ПИ «Третьего не брать», правила
79	Повторение знаний из освоенных элементов: приём, передача, удар. Двусторонняя игра, правила
	Лёгкая атлетика
80	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение знаний о технике метания малого мяча с места на точность. ПИ «Салки с мячом»
81-82	Формирование представления о технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». ПИ «Удочка»
83-84	Повторение знаний о технике прыжка в высоту с 3 -5 шагов разбега способом «перешагивание». ПИ «Челнок», правила
85-86	Повторение знаний о технике метания малого мяча на дальность с разбега. ПИ «Кто дальше»
87	Понятие о технике метания малого мяча на дальность с разбега. Равномерный бег с переходом на ходьбу до 300 м.
88	Формирование представления о технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Понятие о технике бега на 60м
89	Формирование представления о технике бега в равномерном темпе до 10 минут. ПИ «Выше ноги от земли»
90	Формирование представления о технике эстафетного бега 4х200м. Вис на перекладине
91	Повторение знаний о технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Понятие о технике бега на 1000м

	Спортивные игры - футбол
92	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Формирование представления о технике ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра, правила
93-96	Формирование представления о технике удара по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Учебная игра, правила
97-98	Формирование представления о технике перехвата мяча, повторение комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам
99-100	Формирование представления о технике позиционного нападения с изменением позиций игроков. Двусторонняя игра, правила
	Гимнастика с элементами акробатики
101	Повторный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Вис на перекладине
102	Повторение знаний о технике лазания по шесту(канату) в два и три приёма

7кл (15 уроков дополнение)(волейбол, для бесснежной зимы)

	1	Повторение знаний: приём и передача мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения вперёд. Игровое задание 3:3	1	
	2	Повторение знаний о технике передачи мяча над собой. Пионербол с элементами волейбола, правила	1	
	3	Формирование знаний о технике передачи мяча в прыжке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, правила	1	
	4	Повторение знаний о технике комбинаций из освоенных элементов: приём, передача, удар. Двусторонняя игра, правила	1	
	5	Повторение знаний о технике передачи мяча назад. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, правила	1	
	6	Повторение знаний о технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. ПИ «Третьего не брать», правила	1	
	7-10	Повторение знаний о технике передачи мяча двумя руками над собой, сверху и снизу. Повторение знаний о технике	1	
	11	Повторение знаний о технике комбинации из освоенных элементов: подача, приём, передача. Игровое задание с мячом	1	
	12-14	Эстафеты с элементами волейбола, помощь в судействе. Игровое задание с мячом	1	
	15	Повторение знаний о технике комбинаций из освоенных элементов: подача, приём, передача. Игровое задание с мячом	1	