

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Илькина С. Н.

Николаева О.Б.

Миронов М.Ю.

Протокол №9 от «29»
августа 2023 г.

Приказ № 90-О от «31»
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура
на 2023-2024 учебный год
учителя Аладиной Марии Олеговны**

Класс - 7

Всего часов в год – 68; Всего часов в неделю - 2

Срок реализации программы - 1 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- 1) 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;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 11) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

№ п/п	Название темы	Название темы практической части	Кол-во часов
1	Основы знаний по физической культуре	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические	в процессе урока

		требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	
2	Способы двигательной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	в процессе урока
3	Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. кувырок вперед в группировке, кувырок назад до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; стойка на лопатках мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа опорные прыжки, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	15
4	Легкая атлетика	Бег: 10-60 м; кросс до 15 мин.; бег с препятствиями и на местности; эстафеты; минутный бег; Прыжки: в длину с 7-9 шагов с разбега; высоту с прямого 3-5 шагов разбега; прыжки и многоскоки Метание: с места на дальность, в цель, 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски и ловля набивного мяча различными способами.	20
5	Лыжная подготовка	Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; до 3 км.	19
6	Спортивные игры	Баскетбол: остановка двумя шагами и прыжком; ведение мяча; броски одной и двумя руками с места и в движении; выбивание и вырывание мяча; Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Волейбол: прием мяча сверху двумя руками; передача двумя руками сверху, нижняя прямая подача; прямой нападающий удар.	14
7	Общеразвивающие упражнения	Развитие основных физических качеств.	в процессе урока

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов по рабочей программе
1.	Базовая часть	
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока
3	Спортивные игры (баскетбол)	8
4	Гимнастика с основами акробатики (выполнение нормативов ГТО)	15
5	Легкая атлетика (выполнение нормативов ГТО)	15
6	Лыжная подготовка (выполнение нормативов ГТО)	19
2.	Вариативная часть	
1	Спортивные игры (футбол, волейбол)	6
2	Легкая атлетика (выполнение нормативов ГТО)	5
	Итого	68

Тематическое планирование.

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	3 часа	
1	1	Закрепление и совершенствование техники высокого старта (повторение).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
2	2	Ознакомление старта с опорой на одну руку. Бег на 60 метров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
3	3	Разучивание старта с опорой на одну руку. Учёт бега на 60 метров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	8 часов	
4	1	Разучивание техники ведения мяча шагом, бегом, змейкой.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
5	2	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча шагом, бегом, змейкой.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
6	3	Разучивание техники остановки на два шага и прыжком.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
7	4	Закрепление и совершенствование техники остановки на два шага и прыжком.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
8	5	Разучивание техники передачи мяча одной рукой от плеча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
9	6	Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
10	7	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
11	8	Обучение техники броска мяча одной рукой с места.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
12	9	Совершенствование техники броска мяча одной рукой с места.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8 часов	
13	1	Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега (с 7-9 шагов), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению

				наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
14	2	Разучивание техники прыжка в длину с разбега (с 7-9 шагов), ГТО. Бег на 2 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
15	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (с 7-9 шагов), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
16	4	Учет техники прыжка в длину с разбега (с 7-9 шагов), ГТО. Учёт бега на 2 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
17	5	Ознакомление техники метания малого мяча (150 гр.) с разбега, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
18	6	Разучивание техники метания малого мяча (150 гр.) с разбега, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
19	7	Совершенствование техники метания малого мяча (150 гр.) с разбега, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
20	8	Учет техники метания малого мяча (150 гр.) с разбега, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
		ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ	15 часов	
21	1	Разучивание кувырка вперед в группировке. Наклон вперед из положения стоя, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.

22	2	Закрепление и совершенствование кувырка вперед в группировке. Наклон вперед из положения стоя, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
23	3	Разучивание кувырка назад в упор присев Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
24	4	Закрепление и совершенствование кувырка назад в упор присев. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
25	5	Разучивание переката назад в стойку на лопатках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
26	6	Закрепление и совершенствование переката назад в стойку на лопатках. Подтягивание на низкой перекладине(девочки), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
27	7	Разучивание акробатических соединений из различных элементов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
28	8	Совершенствование и учет акробатических соединений из различных элементов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
29	9	Разучивание упражнений на низкой перекладине (девочки); на высокой перекладине (мальчики), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
30	10	Закрепление и совершенствование упражнений на низкой перекладине (девочки); на высокой перекладине	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении;

		(мальчики), ГТО.		экономного расходования времени.
31	11	Учет упражнений на низкой перекладине (девочки); на высокой перекладине (мальчики), ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
32	12	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
33	13	Разучивание опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
34	14	Совершенствование опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
35	15	Учет опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19 часов	
36	1	Ознакомление попеременным двухшажным ходом.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
37	2	Разучивание попеременного двухшажного хода.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
38	3	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
39	4	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Бег на лыжах 3 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении;

				экономного расходования времени.
40	5	Ознакомление одновременным бесшажным ходом.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
41	6	Разучивание одновременного бесшажного хода.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
42	7	Закрепление одновременного бесшажного хода. Бег на лыжах 3 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
43	8	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
44	9	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
45	10	Ознакомление поворота переступанием.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
46	11	Разучивание поворота переступанием. Учёт бега на лыжах на 3 километра, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
47	12	Закрепление поворота переступанием.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
48	13	Совершенствование поворота переступанием.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
49	14	Ознакомление подъема «полуелочкой»;	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать

		торможение «плугом».		самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
50	15	Разучивание подъема «полуелочкой»; торможение «плугом». Бег на лыжах на 5 километров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
51	16	Закрепление подъема «полуелочкой»; торможение «плугом». Бег на лыжах на 5 километров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
52	17	Совершенствование подъема «полуелочкой»; торможение «плугом». Бег на лыжах на 5 километров, ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
53	18	Разучивание одновременного одношажного хода.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
54	19	Закрепление и совершенствование одновременного одношажного хода.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5 часов	
55	1	Разучивание техники прыжка в высоту с 4-5 шагов.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
56	2	Закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту с 4-5 шагов.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
57	3	Челночного бега 3x10м. ГТО.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
58	4	Прыжок в длину с места. ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении;

				экономного расходования времени.
59	5	Эстафетный бег. Учёт бега на 2 километра, ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; экономного расходования времени.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ФУТБОЛ	6 часов	
60	1	Ознакомление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
61	2	Разучивание техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
62	4	Совершенствование техники удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
63	5	Ознакомление с техникой удара по катящемуся навстречу мячу.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
64	6	Разучивание техники удара по катящемуся навстречу мячу.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
65	7	Закрепление и совершенствование техники удара по катящемуся навстречу мячу.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	3 часа	
66	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	Урок состязание с целью формирования системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.
67	2	Разучивание техники приема и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.
68	3	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих

				действий.
--	--	--	--	-----------

Учебно-методическое обеспечение.

Программа: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.Просвещение, 2019.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях -М.: Просвещение, 2019

Учебные пособия:

1. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2016.
2. Дневник самоконтроля школьника.

Методические пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М./Просвещение, 2018
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. –М.: Просвещение, 2014.
3. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев – Волгоград: Учитель: И.П.Гринин Л.Е., 2014.
4. Ю.А.Гордеев. Формирование компетентности школьников в области физической культуры в условиях реализации ФГОС второго поколения. (сб.Информационно-образовательная среда как условие реализации Федерального государственного образовательного стандарта. Методические рекомендации. В 3 частях. Часть3. – Ульяновск, УИПК ПРО, 2015.
5. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий– М.: Просвещение, 2018.
6. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы:

1. Учи.ру
2. Якласс
3. Российская электронная школа
4. Интернет урок.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений.

Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150	170-190	205	140	160-180	200
			160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	Бег 1000 м	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
			7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	2	5-7	9	6	10-12	18
			3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	5-6	8	5	12-15	19
			2	6-7	9	5	13-15	17

Оценочные материалы.

Нормы комплекса ГТО.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	4-ая ступень (13-15 лет)					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебрян ый значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебрян ый значок	Золотой значок
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4	6	11	5	8	15
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (ТЕСТЫ)							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени			Без учета времени		
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения		6	7	8	6	7	8

знака отличия Комплекса**						
---------------------------	--	--	--	--	--	--