**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол заседания МО  № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  Заместителем директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Парыгина Е.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СОШ № 22  имени Г.Ф. Пономарева  \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Постникова  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Рабочая программа

по учебному предмету «Физической культуры»

7 класса

**для основного общего образования**

**Срок освоения программы: 1 год**

Составитель: Шмидт Д.С, Чередниченко Д.Л,

учитель физической культуры

Данная рабочая программа разработана в соот­ветствии с основными положениями ФГОС ООО по учебному предмету «Физическая культура» М.: Просвещение, 2019г. Основана на программе по предметной линии учеб­ников Матвеев А.П., и обеспечена учебником для обще­образовательных учреждений «Физическая культура в школе 5- 9 классы», Рекомендовано Министерством образования и науки Р.Ф. Москва «Просвящение»2018г. Данная учебная программа реализуется в 2022-2023 учебном году в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ№22 имени Г.Ф. Пономарева.

**Планируемые результаты по Физической культуре**

- характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укрепле­нием здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здо­рового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к за­нимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспе­чивать безопасность мест занятий, спортивного инвен­таря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и прово­дить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави­симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физичес­ких упражнений и режимы физической нагрузки в за­висимости от индивидуальных особенностей физичес­кого развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать уп­ражнения координационной, ритмической и пластичес­кой направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физичес­кой подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития и осанки, объективно оцени­вать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред­ставлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятий­ным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий фи­зическими упражнениями, аргументированно вести диа­лог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гим­настики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по ос­воению новых двигательных действий и развитию ос­новных физических качеств, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
| -определять понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.  • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках  • выполнять акробатические комбинации ; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах ; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно, • выполнять основные технические действия волейбол, баскетбол. • выполнять основные технические приемы в волейболе и баскетболе. • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.  • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках | • 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.  • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. |

**Содержание учебного предмета**

**По разделу *«Знания о физической культуре****»*—Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладное ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**По разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»*** - Акробатическая комбинация*(юноши):*из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне*(девушки):*танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине*(юноши):*из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности*(юноши);*из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности*(девушки).*Упражнения общей физической подготовки.

**По разделу *«Легкая атлетика»-***Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м—*девушки* и 2000м—*юноши*(на результат). Кроссовый бег: *юношей—*3км,*девушки—*2км.Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелизание.

**По разделу *«Лыжная подготовка»******—*** Освоение техники лыжных ходов: Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

**По разделу «Спортивные игры»** Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам Футбола. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в по­ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведе­ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной де­ятельности;

способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуа­ции во время совместных занятий физической культу­рой и спортом, разрешать спорные проблемы на осно­ве уважительного и доброжелательного отношения к ок­ружающим.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать опти­мальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со­хранять при разнообразных формах движения и пере­движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис­тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи­ческой культурой;

владение умением достаточно полно и точно формули­ровать цель и задачи совместных с другими детьми за­нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оз­доровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по­ведения и взаимодействия с партнерами во время учеб­ной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

владение навыками выполнения жизненно важных дви­гательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физи­ческих упражнений различной функциональной направ­ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способнос­ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Знания о физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способнос­тей учащихся, проявляющихся в активном применении зна­ний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия самораз­вития и самореализации человека, расширяющего сво­боду выбора профессиональной деятельности и обес­печивающего долгую сохранность творческой актив­ности;

понимание физической культуры как средства органи­зации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные воз­можности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результа­ты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполне­ния заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, уме­ние организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использова­ние занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетически­ми канонами, формирование физической красоты с по­зиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекатель­ностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адек­ватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять общую цель и пути ее достижения;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Регулятивные:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Познавательные:**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

-освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований еѐ безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;

-осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;

-корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

-анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;

-использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом

закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

**Коммуникативные:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры , активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Тематическое планирование**

7 класс (2 часа х 34недель= 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, раздел | Количество часов | Деятельность учителя с учетом программы воспитания | ЭОР/ЦОР | Формы текущего контроля и промежуточной аттестации |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | |
|  | Инструктаж Т/Б на уроках легкой атлетики. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося  - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | <https://resh.edu.ru/>  fizkulturavshkole.ru  https://www.gto.ru/ | Беседа,опрос |
|  | Президентские тесты | 1 | Тест |
|  | Низкий старт | 1 | Оценивание практической деятельности |
|  | Спринтерский бег | 1 | Контрольное оценивание |
|  | Контроль бега на 60 метров | 1 | Оценивание практической деятельности |
|  | Прыжки в длину, метание мяча | 1 | Контрольное оценивание |
|  | Бег на длинные дистанции | 1 | Оценивание практической деятельности |
|  | Контроль метания мяча на дальность. | 1 | Контрольное оценивание |
|  | Спортивные игры | 1 | Оценивание практической деятельности |
|  | Челночный бег 3х10 м; | 1 | Контрольное оценивание |
|  | Длительный спокойный равномерный бег на 1500м | 1 | Оценивание практической деятельности |
|  | Техника низкого старта и стартового разгона. Бега на 30 м с высокого старта. | 1 | Контрольное оценивание |
| Баскетбол (14 часов) | | | | | |
| 13 | ТБ на уроках баскетбола | 1 | -формирование представлений о содержании ценности и безопасности современного информационного пространства  - формирование обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом; | https://resh.edu.ru/  fizkulturavshkole.ru  https://www.gto.ru/ | Беседа,опрос |
| 14 | Передвижения и остановки в баскетболе | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 15 | Передачи мяча со сменой мест | 1 | Контрольное оценивание |
| 16 | Передачи и броски в движении | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 17 | Ведение мяча и броски в движении | 1 | Контрольное оценивание |
| 18 | Ведение мяча, броски по кольцу | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 19 | Штрафной бросок | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | Контрольное оценивание |
| 20 | Броски мяча по кольцу | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 21 | Броски и ловля мяча | 1 | Контрольное оценивание |
| 22 | Нападение быстрым прорывом | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 23 | Игра в защите | 1 | Контрольное оценивание |
| 24 | Персональная защита | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 25 | Бросок в прыжке | 1 | Контрольное оценивание |
| 26 | Броски и передачи | 1 | Оценивание практической деятельности |
| Гимнастики(8 часов) | | | | | |
| 27 | Правила безопасности на уроках гимнастики | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося | <https://resh.edu.ru/>  fizkulturavshkole.ru  https://www.gto.ru/ | Беседа,опрос |
| 28 | Комбинации на снарядах | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 29 | Акробатическое соединение, Лазание по канату. | 1 | Контрольное оценивание |
| 30 | Акробатическое соединение, Лазание по канату. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 31 | Акробатика Комбинации на снарядах | 1 | Контрольное оценивание |
| 32 | Контроль лазания по канату | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 33 | Комбинации на снарядах | 1 | Контрольное оценивание |
| 34 | Контроль на снарядах | 1 | Контрольное оценивание |
| Волейболу(15 часов) | | | | | |
| 35 | Инструктаж Т/Б по волейболу | 1 | -формирование представлений о содержании ценности и безопасности современного информационного пространства  - формирование обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом; | <https://resh.edu.ru/>  fizkulturavshkole.ru  https://www.gto.ru/ | Оценивание практической деятельности |
| 36 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками на | 1 | Контрольное оценивание |
| 37 | Элементы волейбола. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 38 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками на | 1 | Контрольное оценивание |
| 39 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками на | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 40 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | Контрольное оценивание |
| 41 | Прием мяча снизу двумя руками на месте. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 42 | Нападающий удар. | 1 | Контрольное оценивание |
| 43 | Техника передач мяча на месте и в движении. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 44 | Прямая нижняя подача | 1 | Контрольное оценивание |
| 45 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 46 | Прямая нижняя подача | 1 | Контрольное оценивание |
| 47 | Прямая нижняя подача нападающий удар | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 48 | Прямая нижняя подача нападающий удар | 1 | Контрольное оценивание |
| 49 | Прямая нижняя подача нападающий удар | 1 | Оценивание практической деятельности |
| Лыжная подготовка(10 часов) | | | | | |
| 50 | T/Б на уроках лыжной подготовки | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося  - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | <https://resh.edu.ru/>  fizkulturavshkole.ru  https://www.gto.ru/ | Беседа,опрос |
| 51 | Подъём елочкой;  Спуски со склона. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 52 | Контроль техники одновременного бесшажного хода; Подъём елочкой. | 1 | Контрольное оценивание |
| 53 | Подъём елочкой;  Спуски со склона. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 54 | Контроль дистанции 1 км; Подъём елочкой;  Спуски со склона. | 1 | Контрольное оценивание |
| 55 | Торможение плугом;  Спуски и подъёмы елочкой. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 56 | Контроль техники подъёма ёлочкой; Торможение плугом. | 1 | Контрольное оценивание |
| 57 | Торможение плугом;  Дистанция 2 км. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 58 | Контроль техники торможения плугом;  Дистанция 2 км. | 1 | Контрольное оценивание |
| 59 | Повороты плугом;  Дистанция 3 км. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| Легкая атлетика(9 часов) | | | | | |
| 60 | Инструктаж по Т/Б в зале; Прыжки в высоту. | 1 | - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само и взаимопомощь; | <https://resh.edu.ru/>  fizkulturavshkole.ru  https://www.gto.ru/ | Беседа,опрос |
| 61 | Старт с опорой на одну руку; Прыжки в высоту. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 62 | Контроль прыжка в высоту;  Старт с опорой на одну руку. | 1 | Контрольное оценивание |
| 63 | Старт с опорой на одну руку; Элементы баскетбола. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 64 | Челночный бег 3х10 м;  Элементы баскетбола. | 1 | Контрольное оценивание |
| 65 | Промежуточная аттестация | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 66 | ОРУ типа зарядки;  Подтягивание на перекладине. | 1 | Контрольное оценивание |
| 67 | Прыжки в длину с разбега; Спринтерский бег. | 1 | Оценивание практической деятельности |
| 68 | Контроль бега 60 м;  Прыжки в длину с разбега; Метание мяча. | 1 | Контрольное оценивание |