Краснодарский край, Мостовский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 имени Николая Михайловича Кузнецова станицы Переправной муниципального образования Мостовский район

КУВШИНОВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА

Подписан: КУВШИНОВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА
DN: C=RU, S=Краснодарский край, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 ИМЕНИ НИКОЛАЯ МИХАЙЛОВИЧА КУЗНЕЦОВА СТАНИЦЫ ПЕРЕПРАВНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСТОВСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=01401181778, ИНН=234201568980, E=mucbo@mail.ru, G=ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА, SN=КУВШИНОВА, CN=КУВШИНОВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2023-08-31 17:53:40
Foxit Reader Версия: 9.4.1

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
МБОУ СОШ №7 имени Н.М. Кузнецова
станицы Переправной
от 31августа 2023 года протокол №1
Председатель педсовета
_____Л.А. Кувшинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования – основное общее образование
Класс – 7 класс
Количество часов: 7 класс-68 ч.
Учитель Калинин Олег Борисович

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО
с учетом ООП ООО МБОУ СОШ № 7 имени Н.М. Кузнецова станицы Переправной, утвержденной педагогическим советом (протокол от 31.08.2023г. № 1);
в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в редакции протокол № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
с учетом УМК: «Физическая культура. 5-7 класс» (базовый уровень) М.Я. Виленский, «Физическая культура. 8-9 класс». (базовый уровень).

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве

участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить

коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

7 класс

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение 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 и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую 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; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития 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, умение 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.

Выпускник 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.

Выпускник 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;

Нормативы по физической культуре для учащихся 7 класса

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.6	5.2	5.5	6.0
2.	Бег 60 м (сек)	9.8	10.3	10.8	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 100 м (сек)	15.1	15.6	16.2	17.5	18.5	19.5

4.	Бег 200 м (сек)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300м. (мин.сек)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500м. (мин.сек)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000м. (мин.сек)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500м. (мин.сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
10.	Прыжки в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
11.	Прыжки в высоту способом перешагивания, (см)	115	110	100	105	100	90
12.	Прыжки через скакалку(кол-во раз/мин)	120	115	105	135	125	115
13.	Метание теннисного мяча 150 гр (м)	39	31	23	26	19	16
14.	Подтягивание на перекладине	8	7	5	16	14	12
15.	Отжимание в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
16.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	34	30	26	30	26	22
17.	Вис на согнутых руках (сек)	30	26	22	25	23	18
18.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	12	9	6	14	11	8
19	Многоскоки: 8 на правой+ 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу	32 15	30 14	28 13	26 15	24 14	22 13,5

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально- технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка».

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15). Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий). Рабочая программа включает подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и

нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (**абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)**

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» (**методические рекомендации по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год)** по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час**.**

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо».

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.
Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Модуль «Кроссовая подготовка». Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№. раздела, модуля	**Темы**	**Общее кол-во часов**	Количество часов по классам
			7кл
Раздел 1	***Физическая культура как область знаний***	**8**	**8**
1.1.	История и современное развитие физической культуры	3	3
1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»***	2	2
1.3.	Физическая культура человека	3	3
Раздел 2	***Способы физкультурной деятельности***	**2**	**2**
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1
Раздел 3	***Физическое совершенствование***	**51**	**51**
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**1**	**1**

3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность** Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	**50**	**50**
Модуль	Гимнастика с основами акробатики	10	10
Модуль	Легкая атлетика	18	18
Модуль	Спортивные игры волейбола	7	7
Модуль	Спортивные игры баскетбола.	7	7
Модуль	Кроссовая подготовка	6	6
3.3.	**Прикладно – ориентированная деятельность**	1	1
Раздел 4	***Национальные, региональные и этнокультурные особенности***	**8**	**8**
4.1.	Региональный компонент		
Модуль	Спортивные игры гандбол.	4	4
4.2.	По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой		
Модуль	Спортивные игры футбол.	4	4
	Всего	**68**	**68**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Класс 7					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1.Физическая культура как область знаний. **1.1** История и современное развитие физической культуры		**1.**Олимпийское движение в России (СССР).		Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.	**1,2,3**
		2.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		Объясняют важность бережного отношения к природе.	**1,2,3**
		3.Пеший туризм. Разновидности и организация пеших туристических походов.		Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.	**1,2,3**
1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия).	2	**1** Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	**1,2,3**
		1. Здоровье и здоровый образ жизни.		Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.	**2,3,5**
1.**3** Физическая культура		**1. Оказание** первой помощи при	1	Знать и в случае необходимости	**2,4,5**

человека.		травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом		применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.	
		2.Основныесредства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1	Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	**2,4,5**
		3. Режим дня и его основное содержание.	1	Выполняют основные правила организации распорядок дня.	**2,4,5**
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. **2.1** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры	**2**	**1.**Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	**2,4,5**
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.		**1.**Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.	1	Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги	**2,4,5**
Раздел 3 . Физическое совершенствование **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность**	51 **1**	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах.	1	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	**2,4,6,8**
3.2Спортивно-оздоровительная	**50**	**Модуль.** Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся	**5,6**

деятельность Модуль. Гимнастика с элементами акробатики.	**10**	занятиях гимнастикой. История гимнастики.		отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	
		Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по Т.Б № 6.Строевые приемы, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж-нениями. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	**5,6**
		Два кувырка вперёд слитно; « мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат (д), стойка на голове с согнутыми ногами (м).	1		**5,6**
		Мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с..	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений.	**5,6**
		Лазанье по канату в три приема. Эстафета с набивными мячами. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** - наклоны вперед из положения стоя.	1		**5,6**
		Подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**5,6**

		упор на нижнюю жердь(д).			
		Подъём переворотом в упор махом и силой (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю (д).	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	**5,6**
		Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок. (м). Наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь (д). Прыжок согнув ноги врозь (козёл в ширину, высота100-115 см)(м). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота105-110 см)(д).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**5,6** **5,6**
		Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** - подтягивание на перекладине.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	**5,6**
		Упражнения на гимнастическом бревне ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	

Модуль. Легкая атлетика.	18	**Модуль Легкая атлетика.** ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.	**5,6**
		Инструктаж по Т.Б №3.Старты из различных исходных положений. Высокий старт от 15 до 30 м. стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	**5,6**
		Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Финиширование	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	**5,6**
		Бег на результат 60 м. Эстафеты линейные, передача палочки. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** - бег 60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	**5,6**
		Модуль Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с места.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега «способом согнув ноги». Подготовка к выполнению вида испытаний(теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** - прыжок в длину, прыжок с места.	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	**5,6** **5,6**
		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега «способом согнув ноги» на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	**5,6**
		Модуль Легкая атлетика. Метание мяча 150 г в горизонтальную цель (1 × 1) с 10–12 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	**5,6**
		Метания мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
		Метание мяча весом 150 г на результат в коридор 5-6 м. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** – метание мяча.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	**5,6** **5,6**

		Модуль. Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б №3.Техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 м. Встречные эстафеты.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Стартовый разгон Скоростной бег до 50 м. Старты из различных исходных положений. Бег по дистанции *(40-50 м).*	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	**5,6**
		Бег на результат 60 м. Встречные эстафеты. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** - бег 60 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	**5,6** **5,6**
		Прыжок в высоту с бокового раз-бега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Прыжок в высоту с шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку.	1	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	**5,6** **5,6**

		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
		Модуль. Легкая атлетика. Метания мяча весом 150 г с места, трёх шагов на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	**5,6** **5,6**
		Метания теннисного мяча в горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	**5,6**
		Метания теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на результат. Подготовка к выполнению вида испытаний (теста) и норматива **ВФСК «ГТО»** - метания мяча.	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	**5,6**
Модуль. Волейбол	7	**Модуль.** Волейбол. ТБ на занятиях волейболом. История Волейбола.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.	**5,6**
		Инструктаж по Т. Б № 4. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах, после перемещения вперёд. Учебная игра..	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**5,6**

		Модуль. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	**5,6**
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**5,6**
		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Передача мяча у сетки. Учебная игра.	1		
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	1		**5,6**
		Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	**5,6**
		Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:3; 3:3). Учебная игра	1		**5,6**
Модуль. Баскетбол	**7**	**Модуль.** Баскетбол ТБ на занятиях баскетболом. История баскетбола.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	**5,6**

		Инструктаж по Т. Б № 5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	**5,6**
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**5,6**
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника. Учебная игра.	1		
		Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении после ловли. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**5,6**
		Броски мяча одной и двумя руками в движении после ловли, в прыжке пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	**5,6**
		Броски мяча одной и двумя руками в движении после ловли, в прыжке пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1		**5,6**
		Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	**5,6**

Модуль. Кроссовая подготовка	**18**	**Модуль** Кроссовая подготовка**.** Инструктаж по Т.Б №8.Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Спортивная игра.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	**5,6**
		Бег в равномерном темпе с преодолением горизонтальных препятствий до 5 мин. Контроль ЧСС. Спортивная игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	**5,6**
		Модуль. Кроссовая подготовка**.** Инструктаж по Т.Б №8.Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 5мин. Спортивная игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	**5,6**
		Бег в равномерном темпе с преодолением горизонтальных препятствий до 5мин. Контроль ЧСС. Спортивная игра.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	**5,6**
		Модуль. Кроссовая подготовка**.** Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. Контроль ЧСС. Спортивная игра.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	**5,6**

		Бег в по пересеченной местности. Контроль ЧСС. Спортивная игра.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	**5,6**
Модуль. Гандбол.	4	**Модуль** Гандбол ТБ на занятиях гандболом. История Гандбола.		Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол.	**5,6**
		Инструктаж по Т.Б № 2. Ловля и передачи мяча двумя руками на месте и в движении с активным сопротивлением защитника (в парах, тройках). . Игра по правилам мини-гандбола.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	**5,6**
		Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правилам мини-гандбола.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**5,6**
		Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Игра по правилам мини-гандбола.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	**5,6**
		Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Игра	1		**5,6**

		вратаря. Блокирование броска. Игра по правилам мини-гандбола.			
Модуль. Футбол.	4	**Модуль.** Футбол. ТБ на занятиях футболом. История Футбола.		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом	**5,6**
		Инструктаж по Т.Б № 9. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Учебная игра в футбол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	**5,6**
		Удар по мячу внутренней частью подъема. Основная стойка вратаря. Учебная игра в футбол.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	**5,6**
		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра в футбол.	1		**5,6**
		Позиционное нападение с изменением позиций игроков. 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота. Учебная игра в футбол.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	**5,6**
3.3 Прикладная физическая подготовка	**1**	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	**2,5,6,8**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического объединения
учителей ОПК, ОРКСЭ, ОДНКНР, географии,
кубановедения, ИЗО, музыки, физической культуры, ОБЖ
МБОУ СОШ № 7 имени Н.М. Кузнецова
от « 31» августа 2023года № 1
_____ Е.Б.Батогова.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Н.А.Гугнина.
«31»августа 2023года

Краснодарский край, Мостовский район Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 имени Николая Михайловича Кузнецова станицы Переправной муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
МБОУ СОШ №7 имени Н.М. Кузнецова
станицы Переправной
от 30 августа 2021 года протокол №1
Председатель педсовета
_____Л.А. Кувшинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования – основное общее образование

Класс 5-9 классы

Количество часов: 510. (5 класс-102ч; 6класс-102ч; 7 класс-102ч; 8класс-102ч; 9 класс-102ч;)

Учитель Калинин Олег Борисович

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО
с учетом ООП ООО МБОУ СОШ № 7 имени Н.М. Кузнецова станицы Переправной, утвержденной педагогическим советом (протокол от 31.08.2020 г. № 1);
в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в редакции протокол № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
с учетом УМК: учебник «Физическая культура. 5-7 класс». М.Я. Виленский. Москва, Просвещение 2015г, учебник « Физическая культура. 8-9 класс». В.И. Лях. Москва, Просвещение 2015г.