

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Администрации муниципального образования Богородицкого района

МОУ СШ №23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2798114)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самойлов Василий Геннадьевич  
учитель физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от

груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов,

противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их

устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять

ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	1	1			обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	1				обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	1	1			узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	Устный опрос;	
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>							
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	1	1				Тестирование;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
2.4.	<b>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</b>					устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;;		
2.5.	<b>Ошибки в технике упражнений и их предупреждение</b>							
2.6.	<b>Планирование занятий технической подготовкой</b>							
2.7.	<b>Составление плана занятий по технической подготовке</b>					осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;		
2.8.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями</b>	3						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	1					Тестирование;	
Итого по разделу		5							
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения								<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2					составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его;;		
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	1				составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	4							
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	3							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	4	1					Тестирование;	
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	4					наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;		
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	4							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	4							
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	4							<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	4						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	4						
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	4						
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2						
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	4	1			контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);	Контрольная работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона</b>	2						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции</b>	3						<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции</b>	1						
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Ловля мяча после отскока от пола</b>							
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</b>							
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</b>							
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</b>							
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</b>							
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Верхняя прямая подача мяча</b>							
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку</b>							

3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову							
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча							
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол							
Итого по разделу		60						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	0						
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Олимпийские игры древности. ИОТ № 19,20,45	1				
2.	ИОТ№23 История развития лёгкой атлетики в России. Бег на короткие дистанции	1				
3.	Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт , бег с высокого старта до 20м, прыжковые упражнения). Упражнения в метании малого мяча. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости).	1				
4.	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно-силовые способности, гибкость). Бег в равномерном темпе до 5 мин.	1				
5.	Техника выполнения беговых упражнений. Определение исходного уровня физической подготовленности учащихся ( силовые способности и выносливость).	1				

6.	<p>Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения, высокий старт и стартовый разгон).</p> <p>Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» (отталкивание).</p> <p>Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).</p>	1				
7.	<p>Бег на короткие дистанции ( беговые упражнения ,высокий старт и бег по дистанции).</p> <p>Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» (отталкивание).</p> <p>Равномерный бег на средние дистанции до 5 мин. Развитие основных физических качеств ( скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).</p>	1				
8.	<p>Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега с 5-7 беговых шагов. Бег в равномерном темпе до 5мин. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).</p>	1				
9.	<p>Прыжок в длину с разбега сп. «согнув ноги» на результат. Бег в равномерном темпе до 5мин.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости).</p>	1				
10.	<p>Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств.</p> <p>Техника метания малого мяча на дальность с одного и двух шагов.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.</p> <p>Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 5мин.</p>	1				

11.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с места, с одного и двух шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
12.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств. Техника метания малого на дальность с 3-4 бросковых шагов и развитие координационных способностей. Развитие выносливости :бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
13.	Техника спринтерского бега и развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность на результат. Мини – футбол, подвижные игры	1				
14.	Равномерный бег до 1500м ( без учёта времени). Технические приёмы в мини-футболе (ведения мяча, передачи), подвижные игры.	1				
15.	История развития Русской лапты. Элементы техники национальных видов спорта Русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах и развитие ловкости.	1				
16.	Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты	1				

17.	Технические приёмы в игре русская лапта: перемещение по площадке. Ловля и передача малого мяча в парах. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры с элементами русской лапты.	1				
18.	Физическое развитие человека. Осанка, основные средства формирования и профилактика нарушения осанки.	1				
19.	ИОТ №22 Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному дроблением и сведением. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				
20.	Строевые упражнения: перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы.	1				
21.	Акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад. Прикладные упражнения. Упражнения на низкой и средней перекладине: вис согнувшись и прогнувшись(м), смешанные висы (д). Комплекс упражнений для глаз, физкультпауза (физкультминутка).	1				

22.	<p>Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке и назад в упор присев; стойка на лопатках. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднятие прямых ног в вися, подтягивание в вися и вис на согнутых руках(м), смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д).</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. КУ- прыжки со скакалкой за 15с.</p>	1				
23.	<p>Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Упражнения на высокой и средней перекладине: поднятие прямых ног в вися, подтягивание в вися и вис на согнутых руках(м); смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д).</p> <p>Комплекс упражнений на развитие ловкости и силы.</p> <p>Подвижные игры с элементами акробатики.</p>	1				
24.	<p>Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. Прикладные упражнения: лазание по шесту. Поднятие прямых ног в вися, подтягивание в вися и вис на согнутых руках(м)на высокой перекладине; смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д).</p> <p>Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости.</p>	1				

25.	<p>Оценка техники выполнения акробатической комбинации.</p> <p>Прикладные упражнения: передвижение по наклонной скамейке, лазание по шесту.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</p>	1				
26.	<p>Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: переворот вперёд и соскок махом назад.</p>	1				
27.	<p>Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см) и развитие скоростно-силовых качеств. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. Подвижные игры с элементами гимнастики. Оценка техники выполнения упражнений на перекладине.</p>	1				
28.	<p>Опорный прыжок.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости. Лазание по шесту и развитие силовых качеств. КУ-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>	1				
29.	<p>Оценка техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости , силы.</p>	1				

30.	Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости, силы. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. КУ- подъем туловища из положения лёжа за 30с.	1				
31.	Оценка прохождения полосы препятствий. Комплекс упражнений с элементами стрейчинга. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1				
32.	Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутка и их значение для профилактики утомления.	1				
33.	Способы закаливания организма	1				
34.	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции	1				
35.	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции– 1,5 км.	1				
36.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	1				
37.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	1				

38.	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1				
39.	Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».	1				
40.	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1				
41.	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1				
42.	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1				
43.	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1				
44.	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	1				
45.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1				
46.	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1				
47.	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	1				
48.	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	1				

49.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	1				
50.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1				
51.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	1				
52.	Режим дня, его основное содержание. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				
53.	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1				
54.	Прыжок в высоту сп « перешагивания» на результат. Развитие скоростно- силовых качеств: эстафеты с бегом, прыжками и переноской набивного мяча.	1	1			
55.	Оценка техники прыжка в высоту сп « перешагивание». Оценка метания мяча в цель с расстояния 8-10м. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1				
56.	ИОТ №23 Техника бега на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				

57.	Техника низкого старта в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
58.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Оценка техники прыжка в длину способом « согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
59.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1	1			
60.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
61.	Техника низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и развитие скоростных способностей. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин	1				

62.	Оценка выполнения техники низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Техника метание малого мяча с места, с одного и трёх шагов разбега. Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
63.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; оценка за освоение техники и за дальность броска. Овладение техникой длительного бега	1				
64.	Определение уровня физической подготовленности учащихся ( скоростные, скоростно- силовые и силовые). Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе до 6 мин.	1				
65.	Бег на дистанцию 60м с максимальной скоростью на результат. Овладение техникой длительного бега. Технические приёмы в игре мини – футбол(передачи, ведения). Подвижные игры.	1	1			Зачет;
66.	Равномерный бег на средние дистанции до 1,5 км. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Мини-футбол, подвижные игры.	1				
67.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега; оценка за освоение техники и за дальность броска. Овладение техникой длительного бега	1	1			Зачет;
68.	Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0
--	----	---	---

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://school-collection.edu.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Проектор.

Экран

Ноутбук

Видеоматериалы

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

