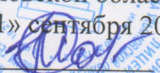


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования Администрации города Димитровграда Ульяновской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина
города Димитровграда Ульяновской области»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Лицей №25 города Димитровграда
Ульяновской области»
от «01» сентября 2023г. № 323

Н. А. Михайлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3709944)

учебного предмета «физическая культура»

для 7 класса А;В;Г;Д.

основного общего образования


на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бадыков Марат Фанисович,

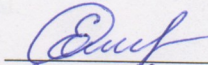
Мозгов Валерий Владимирович

учителя физической культуры

1 и высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения(МО)
учителей эстетического цикла
МБОУ Лицей №25 им Н.Ф. Ватутина
руководитель МО  Корнилова О.А.
протокол от «30» августа 2023г. № 4

СОГЛАСОВАНА
Заместитель Директора по НМР
МБОУ Лицей №25 им Н.Ф. Ватутина

 Овчинникова Е.Н.
«29» августа 2023г.

Димитровград 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Плавание" и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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, переворотках (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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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 ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Лёгкая атлетика + кроссовая подготовка 12 часов					
1.	1. Инструктаж по Т.Б.; тестирование по Ф.П.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.	2. Бег 30м- тестирование; эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.	3. Спринтерский бег; бег 300м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.	4. Спринтерский бег; бег 500 м; эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5.	5. Спринтерский бег 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6-8	6,7, 8. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9.	9. Метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10.	10. Бег на средние дистанции 1500м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11.	11. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12.	12. Шестиминутный бег.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Раздел 2: Баскетбол 15 часов					
13.	1. Баскетбол: инструктаж по Т.Б.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
14.	2 Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15.	3. Ведение, передачи, броски мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16.	4. Ведение, передачи, броски мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17.	5. Ведение, передачи, броски мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18.	6. Бросок мяча двумя руками от головы с места; быстрый прорыв 2х1.	1	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19.	7.Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20.	8. Быстрый прорыв 2х1; ведение мяча с сопротивлением.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21.	9 Броски мяча с точек и в движении. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22.	10. Броски мяча с точек. и в движении; прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23.	11. Броски мяча с точек и в движении.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24.	12. Штрафной бросок; игровые задания 2х2, 3х3	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25.	13. Штрафной бросок; игровые задания 2х2.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
26.	14. Броски мяча, учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27.	15.Штрафные броски; учебная игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Раздел 3: Волейбол 21 час					
28-30.	1,2, 3.Волейбол: инструктаж по Т.Б.; верхняя передача, нижняя прямая подача.	3	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31-32.	4,5 . Передачи мяча сверху; Нижняя прямая подача.	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33.	6. Передачи мяча сверху, в парах через сетку; уч. игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34-35.	7,8. Передача мяча сверху, приём мяча через сетку, нижняя прямая подача	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
36.	9. Приём мяча через сетку в парах; подачи, учебная игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
37-39.	10,11,12. Передачи сверху, снизу; нападающий удар, подачи.	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
40.	13 Нижняя прямая подача; нападающий удар, учебная игра.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
41-43.	14-16. Тактика свободного нападения в игре; приём передача-удар.	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
44-45.	17,18. Передача мяча сверху, снизу над собой; нападающий удар; верхняя прямая подача. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
46-47.	19,20. Комбинации из освоенных элементов: приём-передача-удар; учебная игра. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
48.	21. Зачётная игра-волейбол.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Раздел 4: Лыжной подготовка 18ч					
49.	1 Инструктаж по Т.Б. по лыжной подготовке; теоретические сведения: инвентарь.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
50-51.	2-3. Попеременный двушажный ход; подъёмы и спуски; одновременные хода	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
52-53.	4-5. Подъёмы и спуски; одновременные хода.	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
54-55.	6-7. Одновременный одношажный ход; торможение «плугом»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
56-57.	8-9. Одновременный одношажный ход; торможение «плугом»	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
58.	10. Одновременный одношажный ход; торможение «плугом».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
59.	11 Коньковый ход на лыжне под уклон; спуски и подъёмы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
60.	12 Коньковый ход на лыжне под уклон; спуски и подъёмы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
61.	13.Коньковый ход, подъём скользящим шагом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
62.	14 Коньковый ход; спуски и подъёмы.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
63.	15.Одновременный одношажный ход; поворот «плугом» при окончании спуска. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
64.	16 Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
65.	17 Одновременный двушажный ход до 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
66	18.Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Раздел 5: Общая физическая подготовка 8 часов					
67.	1.Инструктаж по Т. Б.; О.Ф.П.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
68-69.	2, 3.Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
70.	4.О.Ф.П.-развитие силовых качеств.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
71.	5.Бег 1000м; О.Ф.П. –развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
72.	6.Бег 1000 м; О.Ф.П.-упр. на пресс за минуту(К).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
73.	7.Бег; О.Ф.П-развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места(К). Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
74.	8 Бег, О.Ф.П.; упражнение на гибкость (К). Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 6: Баскетбол - 13 часов					
75.	1.Инструктаж по Т.Б. передачи, ведение, броски, игра-баскетбол. (1ч)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
76-78.	2,3, 4.Тактические действия в нападении и защите	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
79.	5.Передачи, броски, ведение мяча в движении с изменением направления.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
80-81.	6,7 . Игра быстрым прорывом; броски двумя руками от головы	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
82.	8. Тактические действия в нападении и защите; броски двумя руками от головы. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
83.	9. Передачи, броски и ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
83.	10. Передачи, броски, ведение мяча с сопротивлением игрока.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
84-86.	11,12,13. Штрафные броски; тактические действия в защите и нападении в игре. Подготовка к сдаче норм ГТО	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Раздел 7: Лёгкая атлетика + кроссовая подготовка 15часов					
87.	1.Спринтерский бег; челночный бег 3x10м –тестирование	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
88.	2. Бег 30м- тестирование; эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
89.	3. Спринтерский бег; бег 300м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
90.	4. Спринтерский бег; бег 200 м; эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
91.	5. Спринтерский бег 60м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
92-93.	6, 7.Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
94.	8. Прыжок в длину на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
95-96.	9,10. Метание мяча (150г) на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
97-98.	11,12.Бег на средние дистанции; 1500м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
99.	12 Бег по пересечённой местности 6минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
100-102	13,14,15 Бег по пересечённой местности.	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				

2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические пирамиды	1				
14	Стойка на голове с опорой на руки	1				
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				

19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Лазанье по канату в два приёма	1				
23	Лазанье по канату в два приёма	1				
24	Преодоление препятствий наступанием	1				
25	Преодоление препятствий наступанием	1				
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
28	Эстафетный бег	1				
29	Эстафетный бег	1				
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
38	Преодоление естественных препятствий	1				

	на лыжах					
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
44	Передача мяча после отскока от пола	1				
45	Передача мяча после отскока от пола	1				
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				
47	Ловля мяча после отскока от пола	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54	Верхняя прямая подача мяча	1				

55	Верхняя прямая подача мяча	1				
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
58	Перевод мяча за голову	1				
59	Перевод мяча за голову	1				
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Плавание 50м					
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М.: Просвещение 2019г).

ФГОС Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2014, 2021г).

ФГОС Физическая культура 8-9 классы под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2014, 2021г).

Методические рекомендации ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/#gto-method>.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы физическая культура учащихся 5-9 классы под редакцией В.И. Ляха 2019г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

интернет ресурсы.