**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Кизлярский район**

**МКОУ "Краснооктябрьская СОШ имени Р.Гамзатова "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  П.С.Джабуева  Протокол№1 от «29»  августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Э.М. Махмудова  Приказ №45 от «30»  августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Г.А.Исмаилов.  Приказ №45 от «30»  августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 18553198)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 7 класса**

**Составитель: Мусаев Пахрудин Абдурахманович**

**учитель** **по физической культуре**

**2023‌​-2024 уч.год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО,  
а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Программа по физической культуре для 7 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании 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 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 программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета   
в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний»   
и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 программе для 5–9 классов 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 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 обучающимися 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 программы 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 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, придания ей личностно значимого смысла, содержание 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), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули программы могут быть реализованы  
в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной  
и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

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

Исходя из интересов обучающихся, 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 программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения, где 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.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных  
и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность  
в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основного общего образования и подчёркивают её значение для формирования готовности обучающихся к дальнейшему обучению на уровне среднего общего   
или среднего профессионального образования.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 68 часов

7 класс — 68 ч;

При подготовке программы по физической культуре учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО  
и в Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований  
к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

**7 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовскогов 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).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*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.

*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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**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.

**7 класс**

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);
* 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 «наступание» 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;
* 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

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 300 м. (сек.) (мин. сек.) | 58 | 1.01 | 1.05 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 4.16 | 4.30 | 4.45 | 4.58 | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1300 | 1250 | 1150 | 1100 | 1050 | 950 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,7 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | 165 | 155 | 145 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 300 | 270 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 115 | 110 | 100 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 580 | 550 | 520 | 515 | 500 | 470 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 120 | 115 | 105 | 135 | 125 | 115 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 17 | Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков) | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| 18 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 25 | 21 | 17 | 15 | 12 | 9 |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 26 | 22 | 18 | 10 | 8 | 6 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за Г) | 34 | 30 | 26 | 30 | 26 | 22 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 30 | 26 | 22 | 25 | 23 | 18 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 2.05 |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 12 | 9 | 6 | 14 | 11 | 8 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 34  17 | 33  16 | 32  15 | 28  15 | 26  14,5 | 24  14 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конттрольные  работы | практические  работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 1 | 0 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| 3.1 | *Гимнастика (модуль «Гимнастика»).*  *Модуль* | 21 | 7 | 14 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| 3.2 | *Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»).* | 19 | 6 | 13 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| 3.3 | *Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры* | 13 | 6 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| 3.4 | *Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)* | 9 | 2 | 7 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| 3.5 | *Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры »)* | 6 | 2 | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/9/7> |
| 3.6 | *Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "ГТО" (модуль "Спорт")* | В процессе урока | | | <https://www.gto.ru> |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 22 | 46 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения**  **по плану** | **Дата изучения**  **по факту** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические**  **работы** |
| **1 четверть** | | | | | | |
| 1 | Модуль «Легкая атлетика». ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе | 1 | - | 1 |  |  |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и его значение для современного школьника. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие быстроты. | 1 | - | 1 |  |  |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Зачет – бег 100 м. | 1 | 1 | - |  |  |
| 4 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность | 1 | - | 1 |  |  |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 1 | - | 1 |  |  |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет. | 1 | 1 | - |  |  |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | - | 1 |  |  |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости. | 1 | - | 1 |  |  |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег. 2000 м. Развитие выносливости. | 1 | 1 | - |  |  |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника безопасности на уроках. | 1 | - | 1 |  |  |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. Прямой нападающий удар | 1 | - | 1 |  |  |
| 12 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар | 1 | 1 | - |  |  |
| 13 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол» Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | - | 1 |  |  |
| 14 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | - | 1 |  |  |
| 15 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом. тактические действия в защите и нападении | 1 | - | 1 |  |  |
| 16 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении | 1 | - | 1 |  |  |
| **2 четверть** | | | | | | |
| 17 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». тактические действия в защите и нападении | 1 | 1 | - |  |  |
| 18 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | - |  |  |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  |  |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  |  |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Комбинация на гимнастическом бревне Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 1 | - |  |  |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  |  |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | - | 1 |  |  |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 1 | - |  |  |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  |  |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  |  |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | 1 | - |  |  |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  |  |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  |  |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | 1 | - |  |  |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  |  |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | 1 | - |  |  |
| **3 четверть** | | | | | | |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | 1 | - |  |  |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | - | 1 |  |  |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости. Акробатическая комбинация | 1 | 1 | - |  |  |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. | 1 | - | 1 |  |  |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. | 1 | - | 1 |  |  |
| 38 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. | 1 | - | 1 |  |  |
| 39 | Модуль «Гимнастика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  |  |
| 40 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 1 | - | 1 |  |  |
| 41 | «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 1 | - | 1 |  |  |
| 42 | «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. | 1 | 1 | - |  |  |
| 43 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 1 | - | 1 |  |  |
| 44 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 1 | - | 1 |  |  |
| 45 | «Спортивные игры. Баскетбол». ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Зачет. | 1 | 1 | - |  |  |
| 46 | «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность по правилам | 1 | - | 1 |  |  |
| 47 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  |  |
| 48 | «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | - |  |  |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические приемы игры в баскетбол. Совершенствование. | 1 | - | 1 |  |  |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические приемы игры в баскетбол. Совершенствование. | 1 | - | 1 |  |  |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические приемы игры в баскетбол. Совершенствование. | 1 | 1 | - |  |  |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические приемы игры в баскетбол. Совершенствование. | 1 | - | 1 |  |  |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. | 1 | - | 1 |  |  |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. | 1 | - | 1 |  |  |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. | 1 | - | 1 |  |  |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. | 1 | 1 | - |  |  |
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | - | 1 |  |  |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  |  |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 1 | - |  |  |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | - | 1 |  |  |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. | 1 | - | 1 |  |  |
| 62 | Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. | 1 | 1 | - |  |  |
| 63 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техника безопасности на уроке. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | - | 1 |  |  |
| 64 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | - | 1 |  |  |
| 65 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | 1 | - |  |  |
| 66 | Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | - | 1 |  |  |
| 67 | «Спортивные игры». Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. | 1 | 1 | - |  |  |
| 68 | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО | 1 | - | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 22 | 46 |  | |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол   
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная(10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)