

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация города Новоалтайска

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

Руководитель МО

Дубровина Н.О.

Протокол № 1

от "25" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
С научно-методическим  
советом

Кашина В.Л.

Протокол № 2

от "25" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1689442)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Дубровина Наталья Олеговна  
учитель физической культуры

### **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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (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 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.	Зарождение олимпийского движения	1	0	0			Устный опрос;	
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	0			Устный опрос;	
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0			Устный опрос;	
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0			Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	1	0	0			Практическая работа;	
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0			Устный опрос;	
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0			Устный опрос;	
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0			Устный опрос;	
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0			Устный опрос;	
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0			Устный опрос;	
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0			Устный опрос;	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0			Практическая работа;	
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0			Устный опрос;	
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	1	0	0			демонстрация комплекса упражнений;	
3.2.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	0			демонстрация комплекса упражнений;	
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатическая комбинация</b>	2	0	0			демонстрация комплекса упражнений;	
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Акробатические пирамиды</b>	2	0	0			демонстрация комплекса упражнений;	
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Стойка на голове с опорой на руки</b>	2	0	0			демонстрация комплекса упражнений;	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>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</b>	0.5	0	0			Практическая работа;	
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Лазанье по канату в два приёма</b>	1	0	0			демонстрация упражнений;	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</b>	0.5	0	0			Практическая работа;	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> <b>Упражнения степ-аэробики</b>	1	0	0			демонстрация комплекса упражнений;	
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с преодолением препятствий</b>	2	0	0			демонстрация упражнений;	
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»</b>	1	0	0			Практическая работа;	
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Эстафетный бег</b>	3	0	0			Тестирование;	
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега</b>	1	0	0			Практическая работа;	
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в катящуюся мишень</b>	2	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</b>	1	0	0			Практическая работа;	
3.16.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> <b>Торможение на лыжах способом «упор»</b>	3	0	0			демонстрация данного упражнения;	

3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	3	0	0			Практическая работа;	
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	3	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	3	0	0			Практическая работа;	
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1	0	0			Практическая работа;	
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	0	0			Практическая работа;	
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	0	0			Практическая работа;	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	5	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	0	0			Практическая работа;	
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	0	0			демонстрация данного упражнения;	
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	2	0	0			демонстрация данного упражнения;	

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	0			демонстрация данного упражнения;	
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	0	0			демонстрация упражнений;	
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	0		Устный опрос;
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Техника эстафетного бега, основные фазы движения. Эстафетный бег	1	0	0		Устный опрос;
3.	Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	1	0	0		Устный опрос;

4.	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. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	1	0	0		Устный опрос;
5.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции, техника скоростного бега с высокого старта,	1	0	0		демонстрация комплекса упражнений;
6.	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.	1	0	0		демонстрация комплекса упражнений;
7.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени	1	0	0		демонстрация упражнений;

8.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.	1	0	0		демонстрация упражнений;
9.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени. Эстафетный бег.	1	0	0		Тестирование;
10.	Техника эстафетного бега, основные фазы движения .Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции, техника скоростного бега с высокого старта,	1	0	0		демонстрация упражнений;
11.	Техника эстафетного бега, основные фазы движения .Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции, техника скоростного бега с высокого старта,	1	0	0		демонстрация упражнений;
12.	Развитие силы в процессе физической подготовки. (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация выполнения упражнений;
13.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация выполнения упражнений;
14.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация игровых комбинаций;

15.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		Зачет;
16.	Передача и ловля мяча после отскока от пола;	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
17.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
18.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
19.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
20.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
21.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
22.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
23.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;



24.	Развитие скоростно-силовых качеств в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация физической подготовленности;
25.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		работа по группам;
26.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		работа в группах;
27.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;
28.	Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	0	0		демонстрация упражнений; работа в группах;

29.	Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
30.	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).	1	0	0		демонстрация упражнений;
31.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки).	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;
32.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки).	1	0	0		Зачет; работа в группах;
33.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее изученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики)	1	0	0		демонстрация упражнений; работа в группах;
34.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	1	0	0		демонстрация упражнений; работа в группах;
35.	Лазанье по канату в два приёма (мальчики)	1	0	0		демонстрация упражнений; работа в группах;

36.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация упражнений; работа в группах;
37.	Развитие скоростно-силовых качеств в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация комбинаций; работа в группах;
38.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		демонстрация комбинаций; работа в группах;
39.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
40.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах;
41.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
42.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
43.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0		работа в группах; наблюдение;

44.	Развитие гибкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
45.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
46.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
47.	Развитие быстроты в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
48.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
49.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		Устный опрос;

50.	<p>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». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом</p>	1	0	0		Устный опрос; наблюдение;
51.	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;</p>	1	0	0		демонстрация комплекса упражнений;
52.	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;</p>	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;

53.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
54.	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона;	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
55.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции,	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
56.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции,	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
57.	спуски и подъёмы ранее освоен-ными способами	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;

58.	спуски и подъёмы ранее освоен-ными способами	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
59.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами,	1	0	0		; индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
60.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами,	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
61.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с полого склона. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;

62.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
63.	Торможение на лыжах способом «упор». Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
64.	Способы самостоятельного освоения техники перелезание через небольшое препятствие на лыжах. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
65.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;



66.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		индивидуальная работа; демонстрация техники выполнения данных упражнений;
67.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника;	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
68.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника;	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
69.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
70.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
71.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
72.	Развитие скоростно-сыловых качеств в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		Зачет;
73.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
74.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
75.	Перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1	0	0		работа в группах; наблюдение;

76.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
77.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
78.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
79.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
80.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
81.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
82.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;

83.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
84.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	0	0		Зачет;
85.	Развитие координации в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
86.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;;
87.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	0	0		работа в группах; наблюдение;
88.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0		работа в группах; демонстрация ранее изученных комбинаций;

89.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину	1	0	0		работа в группах; демонстрация ранее изученных комбинаций;
90.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;
91.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча 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	1	0	0		работа в группах; демонстрация ранее изученных комбинаций;
92.	Развитие ловкости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; демонстрация ранее изученных комбинаций;

93.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	1	0	0		работа в группах; демонстрация ранее изученных комбинаций;
94.	тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии	1	0	0		работа в группах; демонстрация прыжковых упражнений;
95.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	0	0		работа в группах; демонстрация прыжковых упражнений;
96.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		работа в группах; демонстрация упражнений;
97.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки (модуль "Спорт")	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
98.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;

99.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание».	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
100.	Метание мкатыщейся с разной скоростью мишениалого (теннисного) мяча по движущейся.	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
101.	Развитие выносливости в процессе физической подготовки	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		работа в группах; наблюдение; демонстрация упражнений;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
2021. — 136 с. — ISBN 978-5-09-079222-6.;

Введите свой вариант:

1. Матвеев А. П.

МЗЗ Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. —

М.: Просвещение, 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-09-079222-6.

2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. :  
Просвещение, 2017. — 151 с. — ISBN 978-5-09-049257-7.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

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

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.  
Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Гимнастические скамейки.
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3. теннисные мячи.
4. Мячи для метания 150 гр.
5. Скакалки.
6. Обручи.
7. Волейбольная сетка.
8. Козел гимнастический
9. Канат для лазанья
10. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
11. Стенка гимнастическая
12. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Спортивное оборудование.



