

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО</p> <p><u>Дойнеко М.Л.</u></p> <p>Протокол № 1</p> <p>«26» августа 2022г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МКОУ</p> <p><u>Туровская О.П.</u></p> <p>Приказ № 61</p> <p>«26» августа 2022г.</p>
---	--

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 7 класса
на 2022-2023 учебный год

Разработана Васильевым Е.К.
учителем физической культуры

с. Усть-Мосиха

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физике разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций). Москва, 2021 г.

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05. 2020 г. № 254 ;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

5. Положение о рабочей программе педагога МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»

6. Учебный план МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;

7. Календарный учебный график МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;

Рабочая программа составлена на 34 учебных недель по 2 часа в неделю, общий объем 68 часов в год.

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 осмыслиения 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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «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», руководствуясь 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 «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;

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 образом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных 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
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25				обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25				обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;; обсуждают роль и значение олимпийских	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25				узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта:	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25				узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;; обсуждают условия и ситуации, в которых	Устный опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

Итого по разделу	1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25				составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Устны й	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.25				осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической	Устны й опрос;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	3						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	4						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове	1						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие	2						Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения технике	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения	5					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject
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	1					Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	1				наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении:	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</i>	1				составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах);	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	2				описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений</i>	1				контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i>	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;; контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.27.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча</i>	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.28.	<i>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</i>	1				планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения верхней	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.29.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову</i>	4				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;; разучивают технику передачи мяча за	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31
3.30.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча</i>	2				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного	Практическая работа;	https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2			знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара;; разучивают тактические действия стандартных игровых ситуаций (обучение в командах);; знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии;; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах);; совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);;	
Итого по разделу		54				
Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10			осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	№ п/п	Тема урока	Количество часов
1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1.	Зарождение олимпийского движения. Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	
2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2.	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	
	3.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	

	4.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	5.	Предупреждение травматизма на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой бега на короткие и средние дистанции. Бег с преодолением препятствий	
	6.	Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	

	7.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
	8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание". Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
	9.	Способы самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"	1
	10.	Освоение техники выполнения метания. Метание малого мяча в цель	1
	11.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
	12.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча в цель и на дальность	1
	13.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с целью развития точности движений	1
4. СПОРТ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	14.	Выполнение комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
	15.	Выполнение комплекса ГТО: бег на 2000 метров	1
	16.	Выполнение комплекса ГТО: челночный бег 3x10 метров, метание мяча весом 150 г	1

	17.	Выполнение комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1
	18.	Выполнение комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, бег на 60 метров	1
ВОЛЕЙБОЛ	19.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя прямая подача мяча	1
	20.	Подводящие упражнения к выполнению верхней прямой подачи мяча	1
	21.	Способы самостоятельного выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1
ГИМНАСТИКА	22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Упражнения акробатической комбинации	1
	23.	Акробатическая комбинация. Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1
	24.	Акробатическая комбинация. Кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках	1
	25.	Акробатические пирамиды. Подводящие упражнения к выполнению акробатических элементов в группе	1
	26.	Акробатические пирамиды. Комбинирование ранее изученных элементов	1
	27.	Акробатические упражнения. Стойка на голове с опорой на руки	1

	28.	Способы самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки. Разработка акробатических комбинаций из хорошо освоенных упражнений	1
	29.	Лазанье по канату в два приёма	1
	30.	Способы самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1
	31.	Упражнения степ-аэробики. Разучивание танцевальных шагов с музыкальным сопровождением	1
	32.	Комбинации из освоенных шагов степ-аэробики	1
ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА	33.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Овладение техникой торможения на лыжах способом "упор"	1
	34.	Торможение "упором" при спусках на лыжах	1
	35.	Способы самостоятельного обучения технике торможения упором	1
	36.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
	37.	Самостоятельное обучение технике поворота упором при спуске с пологого склона	1
	38.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
	39.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Одновременный одношажный ход	1
	40.	Передвижение изученными ходами учебную дистанцию (3 км)	1

	41.	Подводящие упражнения к самостоятельному выполнению упражнений для обучения технике лыжных ходов. Одновременный одношажный ход	1
	42.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Попеременный двухшажный ход	1
	43.	Самостоятельное обучение технике перехода с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
	44.	Выполнение комплекса ГТО: преодоление на лыжах дистанции 3 км	1
	45.	Упражнения для коррекции телосложения. Общая физическая подготовка	1
	46.	Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
	47.	Упражнения для коррекции телосложения. Выполнение заданий, направленных на физическое совершенствование	1
БАСКЕТБОЛ	48.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Ловля мяча после отскока от пола	1
	49.	Ведение мяча на месте и в движении. Самостоятельное обучение передачам мяча и ловле мяча после отскока от пола	1
	50.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1

	51.	Ведение мяча вокруг фишек. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
	52.	Самостоятельное обучение технике броска двумя руками снизу после ведения	1
	53.	Комбинации игровых элементов. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
	54.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Учебная игра по правилам игры баскетбол	1
ВОЛЕЙБОЛ	55.	Верхняя передача мяча через сетку в парах	1
	56.	Верхняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу	1
	57.	Верхняя передача мяча за голову. Перевод мяча через сетку	1
	58.	Комбинации изученных технических элементов. Учебная игра по правилам волейбола	1
ФУТБОЛ	59.	Техника безопасности на уроках по футболу. Передачи мяча внутренней стороной стопы и подъёмом на месте	1
	60.	Средние и длинные передачи футбольного мяча в движении. Удары по воротам	1
	61.	Удары по воротам указанными способами на точность. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков	1
	62.	Тактика защиты. Позиции игроков во время оборонительных действий. Учебная игра по правилам мини-футбола	1

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	63.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	1
	64.	Самостоятельное обучение технике передачи и приёму эстафетной палочки	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО	65.	Выполнение комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег на 2000 метров	1
	66.	Выполнение комплекса ГТО: челночный бег 3x10 метров, метание мяча весом 150 г	1
	67.	Выполнение комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1
	68.	Выполнение комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, бег на 60 метров	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=3&subject=31>

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-7-klass-6203936.html>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/20/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-7-klass-68>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; теннисные мячи; баскетбольные щиты; волейбольная сетка; обручи; скакалки; скамейки гимнастические; маты гимнастические; конусы; фишки; лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки; гранаты для метания; мостик гимнастический; гимнастический козёл; эстафетные палочки; конь гимнастический; стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту; фитболы; батуты; медицинболы; перекидное табло; канат; манишки для спортивных состязаний.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, измерительная рулетка