

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ «Комитет образованию Администрации г.Улан-Удэ»

МАОУ "СОШ №63 г.Улан-Удэ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
"Спортивно-эстетического
и естественного цикла "



Мархаева Е.А

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора УВР



Цырендоржиевой С.Ч

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы №63
г. Улан-Удэ



Приказ №44
от «31» августа 2023 г.

Тугулов Б.Г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3678032)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

г.Улан-Удэ 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

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

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе). Но наша школа выбрала программу для 7 класса на 68 часов (2 раза в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта» заменили на модуль «футбол», т.к. приняли участие в соревнованиях «Кожаный мяч», выиграли и стали участниками проекта «Футбол в школы»!

Технические приемы применяемые в игре, удары по воротам, штрафные удары, вынос мяча от ворот и тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность и судейство применяемые в мини-футболе и на большом поле.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1			
	История спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).	1			
	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
	Правила игры в спортивных играх.	1	1		
	Воспитание качеств личности и физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	1		1	
Итого по разделу		2	1	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			

	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1		1	
	Первая помощь при травмах.			1	
Итого по разделу		2		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	4	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		6	https://resh.edu.ru/
2.3	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	2	3	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Мини-Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	3	3	https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	2	4	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	1	1	https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	13	6	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68ч.	26	28	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
2.1	Модуль «Легкая атлетика». Модуль «Спорт»	7 11	1 7	1 4		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1				
2	Бег в равномерном темпе, совершенствование скоростного бега с низкого старта 30- 60 м.	1				https://resh.edu.ru/
3	Выполнению нормативных требований комплекса ГТО – бег 30м. Совершенствование техники метанию мяча весом 150 г., с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10м., на дальность и заданное расстояние.	1	1			https://www.gto.ru/
4	Бег на выносливость, шестиминутный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/

	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега.					
5	Бег в равномерном темпе нормы ГТО- 60 м. Челночный бег 3x10м.	1	1			https://www.gto.ru/
6	Техника бега на длинные дистанции 3000м. Техника прыжка в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/
7	Равномерный бег. Совершенствование прыжка в длину с места. Правила и техника выполнения нормативного комплекса ГТО: техника метания мяча весом 150 г.	1	1			https://www.gto.ru/
8	Эстафетный бег. Упражнения ОФП работа на станциях с элементами легкой атлетики.	1				https://resh.edu.ru/
9	Правила и техника выполнения нормативного комплекса ГТО: 3000м.	1	1			https://www.gto.ru/
10	Бег в равномерном темпе. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1				https://resh.edu.ru/
11	Бег с попеременной скоростью. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	1			https://www.gto.ru/
12	Бег в среднем темпе 1500-2000м.	1				https://resh.edu.ru/
13	Бег на выносливость. Правила и техника выполнения нормативного комплекса ГТО: челночного бега	1	1			https://www.gto.ru/

	3x10м.					
14	Воспитание качеств личности и физических качеств на занятиях физической культурой и спортом. Правила и техника выполнения нормативного комплекса ГТО: плавание-50м.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
15	Олимпийское движение в СССР и современной России. Нормы ГТО-Кросс: М. - 2000м., Д. – 1500 м.	1	1			https://www.gto.ru/
16	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила и техника выполнения нормативного комплекса ГТО: стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или лежа.	1		1		https://www.gto.ru/
17	Контроль шестиминутного бега.	1	1			https://resh.edu.ru/
18	Круговая тренировка ОФП. Теоретические навыки нормативного комплекса ГТО: тур.поход.	1		1		https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
2.2	Модуль «Гимнастика». Модуль «Спорт»	10 4	0 4	6		
19	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями на уроках по модулю гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Гимнастические упражнения.	1		1		

20	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Техника лазания по канату.	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Лазание по канату разными способами. Нормы ГТО-тест на гибкость- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1			https://www.gto.ru/
22	Техника прыжка через гимнастического «козла» разными способами.	1				https://resh.edu.ru/
23	Акробатические упражнения на перекладине. Прыжок через гимнастического «козла»	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Совершенствование техники прыжка через гимнастического «козла» разными способами. Правила и техника выполнения норматива ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			https://www.gto.ru/
25	Акробатическая комбинация из 5 элементов.	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне и на параллельных брусьях.	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Акробатические упражнения на гимнастическом бревне и на параллельных брусьях. Правила и	1	1			https://www.gto.ru/

	техника выполнения норматива ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.-девочки.					
28	Гимнастические упражнения с элементами акробатики.	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Упражнения на гимнастической стенке, лазание по шведской лестнице.	1				https://resh.edu.ru/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1			https://www.gto.ru/
31	Упражнения на гимнастической лестнице, лазание по шведской стенке.	1				https://resh.edu.ru/
32	П/И с элементами гимнастики. Эстафеты с элементами гимнастики.	1				https://resh.edu.ru/
Модуль «Спорт.игры».						
22						
2.3	Модуль «Волейбол»	7	2	3		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Передача мяча сверху двумя руками на месте над собой, в парах и в движении.	1		1		

34	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Прием мяча снизу над собой, в парах и в движении.	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Средние и длинные передачи мяча по прямой и по диагонали. Контроль - прыжки на скакалке за 1 мин.	1	1			https://resh.edu.ru/
36	Правила игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу в парах и через сетку.	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Имитация нападающего удара. Обучение техники выполнения. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1				https://resh.edu.ru/
38	Совершенствование техники подачи. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Контрольный норматив – приседание за 1 мин.	1	1			https://resh.edu.ru/
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/
2.4	Модуль «Мини-футбол».	8	3	3		
40	Передачи мяча, остановка мяча ногой.	1		1		https://resh.edu.ru/
41	Ведение мяча. Удары по воротам.	1	1			https://www.gto.ru/
42	Тактика защиты. Отбор мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/

43	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии и вынос мяча от ворот.	1				https://resh.edu.ru/
44	Техника игры головой, набивание мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/
45	Тактика нападения. Тактические действия при выполнении углового удара.	1		1		https://resh.edu.ru/
46	Игра в миги-футбол, ранее изученными тактическими способами.	1				https://resh.edu.ru/
47	Правила соревнований по мини-футболу. Учебно-тренировочная игра с использованием разученных технических приёмов.	1	1			https://www.gto.ru/
2.5	Модуль «Баскетбол».	7	2	4		https://resh.edu.ru/
48	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра в бб и игровые задания	1		1		https://resh.edu.ru/
49	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника. П/И «Собачка»	1				https://resh.edu.ru/
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным	1		1		https://resh.edu.ru/

	сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)					
51	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	1			https://resh.edu.ru/
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника правой и левой рукой. Тактические приемы-«личная защита»	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Игра в баскетбол ранее изученными тактическими действиями.	1	1			https://resh.edu.ru/
54	Тактическая защита и нападение 3х3. Игра в стрит-бол. Правила соревнований.	1		1		https://resh.edu.ru/
	Модуль «Легкая атлетика»	7	3	3		
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег из разных положений. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				
56	Равномерный бег. Многоскоки. Контрольный норматив - прыжка в	1	1			https://resh.edu.ru/

	высоту способом «перешагивание».					
57	Бег с препятствиями. Ч/б. 3x10м. Совершенствование техники броска набивного мяча(1-2 кг.) двумя руками из различных и.п.	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Бег с ускорением. СБУ. Контрольный норматив – бросок набивного мяча(1-2 кг.) двумя руками и-за головы..	1	1			https://resh.edu.ru/
59	Бег на выносливость (длинные дистанции 6 мин.). Совершенствование техники метания мяча в цель с расстояния 6м.	1		1		https://resh.edu.ru/
60	Кроссовый бег 1500-2000м. Контрольный норматив метания мяча в цель с расстояния 6м.	1	1			https://resh.edu.ru/
61	Бег на короткие дистанции. Спортивная ходьба. Комбинированная эстафета 4x100м.	1		1		https://resh.edu.ru/
2.6	Модуль «Футбол»	3	1	1		
62	Правила соревнований Техника и правила штрафного удара. Технический прием «подкат».	1	1			https://resh.edu.ru/
63	Использование корпуса, обыгрыш, сближающихся противников, финты.	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Игра в футбол с применениями ранее изученных приемов.	1				https://resh.edu.ru/
2.7	Модуль "Спорт"	4	2	2		

65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: бег на короткие дистанции 30-60м.	1	1			https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега.	1		1		https://www.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на длинные дистанции 1500-2000м.	1	1			https://www.gto.ru/
68	Летний фестиваль ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	26	28		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

*Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

*Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

*Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

*Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

*Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ: <https://resh.edu.ru/>, <https://www.gto.ru/>

Физические нормативы для 7 класса:

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

<i>7 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2

Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
7	Челночный бег 4х9 м, сек		9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд		5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин		4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд		9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин		9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места		180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине		9	7	5			

7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48