

Министерство образования и науки Алтайского края
Управление образования Администрации Каменского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
Винтер С.В.
Протокол № _____
от «26» 08 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель
директора по УВР
Летиданова И.В.
«26» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ
№1» Ляпин А.И.
Приказ № 219-01
от «29» 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2024–2025 учебный год

Составитель: Гориявчева Ю.Н.,
учитель физической культуры

г. Камень-на-Оби 2024 год

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 общеобразовательного класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» составлена на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.08.2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287

2.Федеральной образовательной программы основного общего образования предмета «Физическая культура» для 5 класса, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 14 апреля 2023 г. № 1/23 Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 370

3.Федерального перечня учебников, утвержденного «Приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

4.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 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.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

6.Положения МБОУ «СОШ№1» о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, утверждённого Приказом директора МБОУ «СОШ №1» № 159-о от 30.05.2023 г;

7.Положения МБОУ «СОШ №1» о системе оценивания образовательных достижений обучающихся, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023г;

8.Основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» (далее – МБОУ «СОШ №1»), утверждённой Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023

9.Устава МБОУ «СОШ № 1», утвержденного Постановлением от 01.03.2018 № 148;

10. Положения о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, факультативов и элективных курсов в МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №98/1-о от 04.04.2023г;

11. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей как компонента основной общеобразовательной программы (ФГОС) МБОУ «СОШ №1», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №98/1о от 04.04.2023г;

12. Программы развития универсальных учебных действий, утвержденной Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №161 от 31.08.2017;

13. Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №219-о от 30.08.23г;

14. Учебного плана МБОУ «СОШ №1» на 2023-2024 учебный год, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №219-о от 30.08.23г;

15. Положения о критериях и нормах оценивания предметных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ «СОШ №1» на уровне основного общего образования, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования», утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №159-о от 30.05.2023

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС:

В рабочей программе для 7 общеобразовательного 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.

Задачи:

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены на:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разработаны 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 Алтайского края и МБОУ «СОШ №1», модуль «Спорт» разработан мною на основе содержания базовой физической подготовки, направленным на привлечение, популяризацию и успешной сдаче нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

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 и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 общеобразовательном классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) 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».

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС. 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 относиться 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 общеобразовательном 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.

Критерии оценивания результатов освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» 7 класс.

В соответствии с Положением о критериях и нормах оценивания предметных результатов учащихся МБОУ «СОШ № 1» на уровне основного общего образования, утвержденного Приказом директора МБОУ «СОШ №1» №1» №159-о от 30.05.2023

- **качественные критерии успеваемости**, характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт, будут аттестоваться в форме контрольного оценивания.

Это уроки № 6,8,10,13,16,17,19,21,25,27,29,31,33,35,37,40,42,48,52,54,57,59,61 (всего за учебный год 23 контрольных урока).

6. Знакомство с рекомендациями учителя
8. Бег с преодолением препятствий на результат
10. Эстафетный бег на результат
13. Акробатическая комбинация на результат
16. Стойка на голове с опорой на руки на результат
17. Знакомство с рекомендациями учителя
19. Лазанье по канату в два приёма на результат
21. Знакомство с рекомендациями учителя
25. Торможение на лыжах способом «упор» на результат
27. Знакомство с рекомендациями учителя
29. Поворот упором при спуске с пологого склона на результат
31. Знакомство с рекомендациями учителя
33. Переход с одного хода на другой
35. Знакомство с рекомендациями учителя
37. Верхняя прямая подача мяча на результат
40. Знакомство с рекомендациями учителя
42. Совершенствование перевода мяча через сетку,
48. Знакомство с рекомендациями учителя
52. Средние и длинные передачи футбольного мяча
54. Тактические действия игры футбол на результат
57. Знакомство с рекомендациями учителя
59. Метание малого мяча в катящуюся мишень на результат
61. Знакомство с рекомендациями учителя

- количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, я реализую не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности), выставлением отметок в форме устного и письменного опроса, а также индивидуального или группового оценивания.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практические работы		
1. Знания о физической культуре -1 час					
1.1.	Знание о физической культуре	1	0	Коллективное обсуждение: (подготовка проектов и презентаций). Тема: «Зарождение олимпийского движения». Темы проектов: «А. Д. Бутковский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России».	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		1			
2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	0	Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		3			
3. Физическое совершенствование					
3.1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления	2	1	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru

	препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»				
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	1	Определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	1	Контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.4.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.5.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.6.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1	Разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.7.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	1	0	Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид; в тройках; распределяются по группам; определяют место; в пирамиде; анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.8.	Модуль «Гимнастика».	2	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают; фазы движения;	Сайт«ФизкультУра»

	Стойка на голове с опорой на руки			определяют технические трудности в их; выполнении; составляют план самостоятельного обучения стойке на голове; с опорой на руки; разучивают его по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими; учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают; способы их устранения (работа в парах); составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных; упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на; голове с опорой на руки.	http://www.fizkult-ura.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> 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	1	0	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя; по использованию подводящих и подготовительных упражнений; для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на; руками; разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений».	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	2	1	Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три; приёма; контролируют её выполнение другими учащимися; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма; обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма; определяют технические трудности в их выполнении; делают выводы.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	2	1	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя; по использованию подводящих и подготовительных	Сайт«ФизкультУра»

	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма			упражнений; для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».	http://www.fizkult-ura.ru
3.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	1	Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	1	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Торможение на лыжах способом«упор»: наблюдают и анализируют образец техники торможения упором; выделяют его основные элементы и определяют трудности; в их исполнении; формулируют задачи для самостоятельного; обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	1	Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя; по использованию подводящих и подготовительных упражнений; для самостоятельного обучения технике торможения упором».	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.15.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	1	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»: наблюдают и анализируют образец техники учителя; обсуждают; фазы движения;	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru

				определяют технические трудности; в их выполнении; делают выводы. составляют план самостоятельного поворота способом; упора при спуске с пологого склона; разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.	
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	1	Учебный диалог. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя; по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	1	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»: наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; обсуждают фазы движения; определяют технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; разучивают подводящие и имитационные упражнения; фазы движения и переход в целом в полной координации.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного	2	1	Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru

	обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции			целом в полной координации.	
3.19.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	2	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; 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 прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.20.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	3	1	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 голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.21.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Перевод мяча через сетку, способом неожиданной	3	1	Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru

	(скрытой) передачи за голову				
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
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	1	0	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	2	1	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; совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу			технических действий (обучение в командах).	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; оставляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	3	1	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 обучения;разучивают технику длинных и коротких передач по«прямой» и по «диагонали» (обучение в группах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	1	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).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности	3	1	Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru

	движений				
3.30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
3.31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	1	Контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 4.Спорт					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	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.	Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru
Итого по разделу		8			
Общее количество часов по программе		68	23		

6. Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные уроки	практические уроки		
1.	Знания о физической культуре. 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.	1	0	0	1 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
2.	Ведение дневника физической культуры. Понятие «техническая подготовка». Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1	0	0	1 нед. Сентябрь	Письменный контроль; Индивидуальное и групповое оценивание.
3.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	0	2 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
4.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1	0	0	2 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
5.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	1	0	0	3 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
6.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений	1	0	1	3 нед. Сентябрь	Контрольный урок

	для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».					
7.	Бег с преодолением препятствий	1	0	0	4 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
8.	Бег с преодолением препятствий на результат	1	0	1	4 нед. Сентябрь	Контрольный урок
9.	Эстафетный бег	1	0	0	5 нед. Сентябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
10.	Эстафетный бег на результат	1	0	1	5 нед. Сентябрь	Контрольный урок
11.	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	1 нед. Октябрь	Индивидуальное и оценивание.
12.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	1	0	0	1 нед. Октябрь	Индивидуальное и групповое оценивание.
13.	Акробатическая комбинация на результат	1	0	1	2 нед. Октябрь	Контрольный урок
14.	Акробатические пирамиды	1	0	0	2 нед. Октябрь	Индивидуальное и групповое оценивание.
15.	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0	3 нед. Октябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
16.	Стойка на голове с опорой на руки на результат	1	0	1	3 нед. Октябрь	Практическая работа; Индивидуальное и оценивание.

17.	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.	1	0	1	4 нед. Октябрь	Контрольный урок
18.	Лазанье по канату в два приёма	1	0	0	4 нед. Октябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
19.	Лазанье по канату в два приёма на результат	1	0	1	2 нед. Ноябрь	Контрольный урок
20.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	1	0	0	2 нед. Ноябрь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
21.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма на результат	1	0	1	3 нед. Ноябрь	Контрольный урок
22.	Упражнения степ-аэробики	1	0	0	3 нед. Ноябрь	Практическая работа; Индивидуальное и оценивание.
23.	Совершенствование упражнений степ-аэробики	1	0	0	4 нед. Ноябрь	Индивидуальное и оценивание.
24.	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0	4 нед. Ноябрь	Индивидуальное и групповое оценивание.
25.	Торможение на лыжах способом «упор» на результат	1	0	1	1 нед. Декабрь	Контрольный урок
26.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	1	0	0	1 нед. Декабрь	Индивидуальное и групповое

	подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором					оценивание .
27.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором на результат	1	0	1	2 нед. Декабрь	Контрольный урок
28.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0	2 нед. Декабрь	Индивидуальное и групповое оценивание .
29.	Поворот упором при спуске с пологого склона на результат	1	0	1	2 нед. Декабрь	Контрольный урок
30.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	1	0	0	3 нед. Декабрь	Индивидуальное и оценивание .
31.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона на результат	1	0	1	4 нед. Декабрь	Контрольный урок
32.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0	4 нед. Декабрь	Устный опрос; Индивидуальное и оценивание .
33.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции на результат	1	0	1	2 нед. Январь	Контрольный урок
34.	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	2 нед. Январь	Индивидуальное и групповое оценивание .
35.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения	1	0	1	3 нед. Январь	Контрольный урок

	переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции на результат					
36.	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0	3 нед. Январь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
37.	Верхняя прямая подача мяча на результат	1	0	1	4 нед. Январь	Контрольный урок
38.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	4 нед. Январь	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
39.	Продолжить знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	1 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
40.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку на результат	1	0	1	1 нед. Февраль	Контрольный урок
41.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0	2 нед. Февраль	Индивидуальное и групповое оценивание.
42.	Совершенствование перевода мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0	2 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание.
43.	Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову на результат	1	0	1	3 нед. Февраль	Контрольный урок
44.	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	3 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и

						групповое оценивание .
45.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	4 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
46.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	4 нед. Февраль	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
47.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	1 нед. Март	Практическое выполнение; Индивидуальное и групповое оценивание.
48.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу на результат	1	0	1	1 нед. Март	Контрольный урок
49.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	2 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
50.	Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	2 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
51.	Совершенствование средних и длинных передач футбольного мяча	1	0	0	3 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .

52.	Средние и длинные передачи футбольного мяча на результат	1	0	1	3 нед. Март	Контрольный урок
53.	Тактические действия игры футбол	1	0	0	4 нед. Март	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
54.	Тактические действия игры футбол на результат	1	0	1	4 нед. Март	Контрольный урок
55.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	1 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
56.	Продолжить знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	1 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
57.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений на результат	1	0	1	2 нед. Апрель	Контрольный урок
58.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0	2 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
59.	Метание малого мяча в катящуюся мишень на результат	1	0	1	3 нед. Апрель	Практическое выполнение; Индивидуальное и групповое оценивание.
60.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0	3 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .

61.	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега на результат	1	0	1	4 нед. Апрель	Контрольный урок
62.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	4 нед. Апрель	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	1 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
64.	Совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	1 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
65.	Совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	2 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
66.	Продолжить совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	2 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
67.	Продолжить совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	0	3 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .

	нормативных требований комплекса ГТО.					
68.	Дальнейшее совершенствование физической подготовки: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	3 нед. Май	Устный опрос; Индивидуальное и групповое оценивание .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	23		

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

Учебник «Физическая культура. 5-7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011).

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт
Rus.Edu <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list>

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

• Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

• Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

• Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003.

• Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе школьного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.

• Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

• Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

• Гигиенические основы воспитания детей. Кн. для работников школьных учреждений / Е.М.

Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

• Гигиенические основы воспитания детей: Кн. для работников школьных учреждений / Е.М.

Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

• Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

• Глазырина Л.Д. – Физическая культура: Старший возраст: Пособие для педагогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.

• Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

• Дереклеева Н.И – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с. • Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей разного школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с. • Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования: <http://school-collection.edu.ru>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры": <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <http://www.rusedu.ru/fizkultura/list>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС.

Примерная программа по физической культуре 1 шт.

Учебно-методические пособия и рекомендации 1 шт.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр 1 шт.

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета (на цифровых носителях) 1 шт.

Козел гимнастический 1 шт.

Конь гимнастический 1 шт.

Канат для лазанья с механизмом крепления 1 шт.

Гантели наборные 6 шт.

Перекладина гимнастическая 1 шт.

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) 3 шт.

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) 10 шт.

Скамья атлетическая наклонная 2 шт.

Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные 60 шт.

Палка гимнастическая 10 шт.

Скакалка детская 25 шт.

Мат гимнастический 8 шт.
Гимнастический подкидной мостик 1 шт.
Кегли (конусы) 20 шт.
Обруч пластиковый детский, гимнастический 15 шт.
Планка для прыжков в высоту 1 шт.
Стойка для прыжков в высоту 2 шт.
Рулетка измерительная 1шт.
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям 1 шт.
Лыжи (с креплениями и палками) 60 шт.
Щит баскетбольный тренировочный 4 шт.
Сетка для переноса и хранения мячей 10 шт.
Сетка волейбольная 2 шт.
Ворота для мини-футбола 2 шт.
Сетка для ворот мини-футбола 2 шт.
Компрессор для накачивания мячей 1 шт.
Аптечка 1 шт.
Игры и игрушки шт.
Стол для игры в настольный теннис 2шт.
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис 2 шт.
Шахматы (с доской) 4 шт.
Шашки (с доской) 6шт.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастическая скамья 4шт.
Гимнастические маты 6шт.
Гимнастические конь, козёл 2шт.
Гимнастический мостик 1шт.
Гимнастическая перекладина шт.1
Канат для лазания 1шт.
Стойки для прыжков в высоту 2шт.
Планка для прыжков в высоту 1шт.
Мячи для метания 3шт.
Секундомер 2шт.
Рулетка измерительная 2шт.
Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи 60 шт.
Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки 60шт.

9.Лист внесения изменений

в календарно - тематический план по физической культуре в 7 классе

учитель: Гориявчева Ю.Н

Дата внесения изменения	Обоснование внесения изменения	Документы, подтверждающие внесение изменения	Подпись лица, внесшего изменения

_____ Подпись