

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 2»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1

от 26.08. 2021 г

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора МБОУ «Лицей № 2»

№ 144/осн от 26.08. 2021 г

Фоминская Е.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 7 класса
основное общее образование
базовый уровень
на 2021/2022 учебный год

Составители:

Игнатенко Ольга Викторовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Гончаров Данил Юрьевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

г. Барнаул
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 классов разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом (приказ №144-осн. от 26.08.2021г.), на основании авторской программы Физическая культура. 5-9 классы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.: М. Просвещение, 2021 год.

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часа; рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 105 часов. Согласно авторской программе предусмотрено 102 часа, исходя календарного графика МБОУ «Лицей №2» 35 учебных недель, поэтому 105 часов. Они добавлены на раздел «Спортивные игры». Вариативная часть предусматривает 14 часов: 8 часов из которых добавлены на раздел «Легкая атлетика» и 6 часов на раздел «Спортивные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское

движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и

гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий

физической культурой и спортом.

1.2 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы

выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

1.3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разно высоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно- ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные результаты :

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи,
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты :

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2», ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Знания о физической культуре	8
1.1.1	История физической культуры	2
1.1.2	Физическая культура (основные понятия)	2
1.1.3	Физическая культура человека	4
1.2	Способы физкультурной деятельности	7
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2
1.3	Физическое совершенствование	2
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	90
	Легкая атлетика	18 (+8 ч. из вариативной части)
	Гимнастика с основами акробатики	18
	Лыжные гонки	15
	Спортивные игры	18 (+ 6 ч. из вариативной части) 3 часа
	Прикладно-ориентированная подготовка	2
	ИТОГО:	105

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 7 КЛАСС**

№ п/п	№ в разделе	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
<i>Знания о физической культуре. (2 часа из 8)</i>						
1.	1	История физической культуры				
2.	2	История физической культуры				
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</i>						
3.	1	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток.				
4.	2	Оздоровительные формы занятий. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика 26ч. (13)</i>						
5.	1	<i>Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название изучаемых</i>				

		упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;				
6.	2	<i>Знания о физической культуре.</i> Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой				
7.	3	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м.				
8.	4	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Бег с ускорением от 40 до 60 м.				
9.	5	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Скоростной бег до 60 м.				
10.	6	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Бег на результат 60				

11.	7	<p><i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе. М: до 20 мин, Д: до 15 мин. Бег на 1500 м</p>				
12.	8	<p><i>Прыжковые упражнения.</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p>				
13.	9	<p><i>Метание малого мяча.</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 10-12 м.</p>				
14.	10	<p><i>Метание малого мяча.</i> Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>				
15.	11	<p><i>Метание малого мяча.</i> Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p>				

16.	12	<i>Метание малого мяча.</i> Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх				
17.	13	<i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту				
<i>Знания о физической культуре. (2 часа из 8)</i>						
18.	1	Физическая культура (основные понятия)				
19.	2	Физическая культура (основные понятия)				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры. Баскетбол (8 часов)</i>						
20.	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности				
21.	2	<i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Дальнейшее обучение технике движений				
22.	3	<i>Освоение ловли и передач мяча.</i> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника				

23.	4	Освоение техники ведения мяча.				
24.	5	Овладение техникой бросков мяча.				
25.	6	Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				
26.	7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.				
27.	8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с основами акробатики (18часов)						
28.	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности				
29.	2	<i>Знания о физической культуре.</i> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения				

		гимнастических упражнений				
30.	3	<i>Организуящие команды и приёмы.</i> Освоение строевых упражнений				
31.	4	<i>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</i> Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении				
32.	5	<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</i> М: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Д: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь				
33.	6	<i>Опорные прыжки.</i> М: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Д: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)				
34.	7	<i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> М: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д: кувырок назад в полушпагат				
35.	8	<i>Развитие координационных способностей.</i>				

		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.				
36.	9	<i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.				
37.	10	<i>Развитие координационных способностей.</i> Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря				
38.	11	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.				
39.	12	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами				

40.	13	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.				
41.	14	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Броски набивного мяча				
42.	15	<i>Развитие гибкости</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.				
43.	16	<i>Развитие гибкости</i> Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами				
44.	17	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования				

		физической нагрузки				
45.	18	<i>Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</i>				
<i>Знания о физической культуре. (2 часа из 8)</i>						
46	1	Физическая культура человека				
47.	2	Физическая культура человека				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжные гонки (15 часов)</i>						
48.	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности				
49.	2	<i>Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви</i>				

		занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				
50.	3	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Одновременный одношажный ход.				
51.	4	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Одновременный одношажный ход.				
52.	5	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Подъём в гору скользящим шагом				
53.	6	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Подъём в гору скользящим шагом				
54.	7	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Преодоление бугров и впадин при спуске с горы				
55.	8	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Преодоление бугров и впадин при спуске с горы				
56.	9	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Поворот на месте махом				
57.	10	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Прохождение дистанции 4 км.				
58.	11	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Прохождение дистанции 4 км.				
59.	12	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Прохождение дистанции 4 км.				
60.	13	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>				

		Игры на лыжах «Гонки с преследованием»,				
61.	14	Освоение техники лыжных ходов. Игры на лыжах «Гонки с выбыванием»,				
62.	15	Освоение техники лыжных ходов. Игры на лыжах «Карельская гонка»				
Знания о физической культуре. (2 часа из 8)						
63.	1	Физическая культура человека				
64.	2	Физическая культура человека				
Спортивно-оздоровительная деятельность: спортивные игры. Волейбол (8 часов)						
65.	1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о спортивной игре.				
66.	2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передачи мяча				
67.	3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				
68.	4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных				

		и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)				
69.	5	Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей				
70.	6	Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара				
71.	7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.				
72.	8	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивные игры 24ч. Гандбол (4 часа)</i>						
73	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
74.	2	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.				

75.	3	Освоение индивидуальной техники защиты Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.				
76.	4	Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
Способы физической деятельности (3 часа из 7)						
77.	1	Самостоятельные занятия				
78.	2	Самостоятельные занятия				
79.	3	Самостоятельные занятия				
Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика 26 часов(13ч.)						
80.	1	<i>Развитие выносливости.</i> Кросс до 15 мин.				
81.	2	<i>Развитие выносливости.</i> Бег с препятствиями и на местности,				
82.	3	<i>Развитие выносливости.</i> Минутный бег. Эстафеты.				
83.	4	<i>Развитие выносливости.</i> Круговая тренировка				
84.	5	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Всевозможные прыжки и многоскоки.				
85.	6	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>				

		Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.				
86.	7	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.				
87.	8	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.				
88.	9	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений.				
89.	10	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег с ускорением.				
90.	11	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег с максимальной скоростью				
91.	12	<i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и				

		координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены				
92.	13	<i>Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</i>				
<i>Способы физкультурной деятельности(2 часа из 7)</i>						
93.	1	Самонаблюдение и контроль.				
94.	2	Самонаблюдение и контроль.				
<i>Прикладно-ориентированная подготовка (2часа).</i>						
95..	1	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.				
96.	2	Правила самоконтроля и гигиены. Способы регулирования физической нагрузки				
<i>Способы физкультурной деятельности(2 часа из 7)</i>						
97.	1	Оценка эффективности занятий				

98.	2	Оценка эффективности занятий				
Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивные игры Футбол(7часов)						
99.	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности				
100.	2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек				
101.	3	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.				
		Овладение техникой ударов по воротам.				
102.	4	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				
103.	5	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.				
104.	6	Освоение тактики игры.				
105.	7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

1. Физическая культура. 5-6-7 классы. Под редакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2017год.
2. «Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников В.И.Ляха 5-9 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год.
3. Физическая культура Методические рекомендации 5-6-7 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я. Виленского Москва «Просвещение», 2021год.
4. «Физическая культура», тестовый контроль5-9 классы, Москва «Просвещение», 2014

