

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Лазовский муниципальный округ

МБОУ Лазовская Средняя школа №1

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей физкультуры

Фролова И. Г.
протокол №1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Овсяная В. П.
протокол №1
от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Овсяный В. П.
Приказ №154
от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 3193353

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «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, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

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

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

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	1	0	1		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1		узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0.5		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0.5		узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека;;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0.5		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.5	0	0.5		осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;	Тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0.5		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Тестирование;	http://www.openclass.ru	
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0.5		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0.5		осмысливают понятия «двигательное умение»и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка;;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru	
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0.5		обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0.5		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Тестирование;	http://www.openclass.ru	
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	
Итого по разделу		5							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	2		планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru	

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	2	1	1		планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Контрольная работа;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	0	2		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Тестирование;	http://www.openclass.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации;;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	2	0	2		контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.6.	<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	2	0	2		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Тестирование;	http://www.openclass.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	2	1	1		разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).;	Контрольная работа;	http://www.openclass.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	2		наблюдает и анализирует образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	2	0	2		контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2	1	1		наблюдает и анализирует образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;;	Контрольная работа;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru

3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	2		контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).;	Тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	2		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	2		описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	2		описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега.;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	0	0	0		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.;	Тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0	0	0		контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Тестирование;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	0	0	0		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.;	Контрольная работа;	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	0	0	0		контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	0	0	0		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.;	Тестирование;	http://www.openclass.ru

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	0	0	0		контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	1	1		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Контрольная работа;	http://spo.1september.ru/urok/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	2	0	2		описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.;	Тестирование;	http://www.openclass.ru
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	1	1		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.;	Контрольная работа;	http://www.openclass.ru
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	2	0	2		описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.;	Устный опрос;	http://www.openclass.ru
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2	0	2		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	3	0	3		совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах);	Тестирование;	http://www.openclass.ru
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	2	0	2		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	7	1	1		разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).;	Контрольная работа;	http://www.openclass.ru
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	7	0	2		разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах).;	Тестирование;	http://spo.1september.ru/urok/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	5	1	2		совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах);	Контрольная работа;	http://www.it-n.ru/communities.

Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	30	2	28		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Контрольная работа;	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1	0	1		Устный опрос;
3.	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Тестирование;
4.	Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1	1	0		Устный опрос;
5.	Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Устный опрос;
6.	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Тест на выносливость 1000 м.	1	0	1		Устный опрос;
7.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	1	0		Устный опрос;
8.	Метание мяча на дальность.	1	0	1		Тестирование;
9.	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту.	1	0	1		Устный опрос;
10.	Прыжок в высоту. Эстафеты.	1	0	1		Устный опрос;
11.	Прыжок в высоту. Преодоление препятствий.	1	0	1		Тестирование;
12.	Преодоление препятствий.	1	0	1		Устный опрос;
13.	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта»	1	0	1		Устный опрос;
14.	Челночный бег.	1	1	0		Контрольная работа;
15.	Бег 1500 м.	1	0	1		Устный опрос;

16.	Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1	0	1		Устный опрос;
17.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры	1	0	1		Устный опрос;
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1		Устный опрос;
19.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1	0	1		Тестирование;
20.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	0	1		Устный опрос;
21.	Передачи мяча над собой.	1	0	1		Устный опрос;
22.	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча	1	0	1		Устный опрос;
23.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	1	0	1		Тестирование;
24.	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1	0	1		Устный опрос;
25.	Тактика свободного нападения.	1	0	1		Устный опрос;
26.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	1	0	1		Тестирование;
27.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Устный опрос;
28.	Правила ТБ на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Полоборота направо!». Висы.	1	0	1		Устный опрос;

29.	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Висы.	1	0	1		Тестирование;
30.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висе. Эстафеты.	1	0	1		Устный опрос;
31.	Упражнения на брусьях.	1	0	1		Устный опрос;
32.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1		Устный опрос;
33.	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.	1	0	1		Тестирование;
34.	Опорный прыжок. Мост из положения стоя с помощью.	1	0	1		Устный опрос;
35.	Опорный прыжок.	1	1	0		Контрольная работа;
36.	Техника выполнения опорного прыжка.	1	1	0		Контрольная работа;
37.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	0	1		Тестирование;
38.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат	1	0	1		Устный опрос;
39.	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя.	1	0	1		Устный опрос;
40.	Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	0	1		Тестирование;
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1	0	1		Устный опрос;
42.	Кувырок назад в полушпагат.	1	0	1		Устный опрос;
43.	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	0	1		Устный опрос;

44.	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	0	1		Устный опрос;
45.	Акробатические комбинации.	1	0	1		Устный опрос;
46.	Акробатическое соединение.	1	0	1		Устный опрос;
47.	Ритмическая гимнастика.	1	0	1		Тестирование;
48.	Ритмическая гимнастика и ОФП	1	0	1		Устный опрос;
49.	Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты. Ловля и передача мяча.	1	0	1		Устный опрос;
50.	Правила игры в лапту	1	0	1		Тестирование;
51.	Как держать биты. ОРУ	1	0	1		Устный опрос;
52.	Передача мяча на точность	1	0	1		Тестирование;
53.	Передача мяча на дальность	1	0	1		Устный опрос;
54.	Ловля, передачи мяча в движении в тройках	1	0	1		Тестирование;
55.	Ловля мяча в движении от земли	1	0	1		Устный опрос;
56.	Ловля мяча в движении от земли	1	0	1		Устный опрос;
57.	ОФП с набивными мячами	1	0	1		Устный опрос;
58.	Эстафеты с элементами русской лапты	1	0	1		Устный опрос;
59.	Беговые упражнения. Передачи мяча снизу	1	0	1		Устный опрос;
60.	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	1	0	1		Устный опрос;

61.	Смена команд без осаливания	1	0	1		Тестирование; Диктант;
62.	ОРУ. Ловля и передача мяча	1	0	1		Устный опрос; Письменный контроль;
63.	Игра в поле. Бьющие игроки	1	0	1		Устный опрос;
64.	Осаливание и борьба за «город»	1	0	1		Устный опрос;
65.	ОФП с предметами, с мячами	1	1	0		Контрольная работа;
66.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Устный опрос;
67.	Ловля и передача мяча на дальность	1	0	1		; Устный опрос;
68.	Ловля и передача мяча в цель	1	0	1		Устный опрос;
69.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1	0	1		Тестирование;
70.	Остановка двумя шагами и прыжком . Повороты без мяча и с мячом	1	0	1		Устный опрос;
71.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	0	1		Устный опрос;
72.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1		Устный опрос;
73.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1	0	1		Устный опрос;

74.	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	0	1		Устный опрос;
75.	Броски мяча с пассивным противодействием.	1	0	1		Тестирование;
76.	Перехват мяча.	1	0	1		Устный опрос;
77.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	0	1		Устный опрос;
78.	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		Устный опрос;
79.	Нападение быстрым прорывом.	1	0	1		Устный опрос;
80.	Тактические действия.	1	0	1		Устный опрос;
81.	Вырывание и выбивание мяча	1	1	0		Контрольная работа;
82.	Игра по упрощенным правилам	1	0	1		Тестирование;
83.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	0	1		Устный опрос;
84.	Ведение мяча по прямой	1	0	1		Устный опрос;
85.	Удары по воротам	1	0	1		Устный опрос;
86.	Комбинации из освоенных элементов техники.	1	1	0		Контрольная работа;
87.	Игра по упрощенным правилам.	1	0	1		Устный опрос;
88.	Преодоление препятствий. Понятие о темпе упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	0	1		Устный опрос;

89.	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос;
90.	Преодоление препятствий. Понятие о ритме упражнения	1	0	1		Устный опрос;
91.	Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения	1	0	1		Устный опрос;
92.	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1		Тестирование;
93.	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель.	1	0	1		Устный опрос;
94.	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег.	1	0	1		Устный опрос;
95.	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты.	1	0	1		Контрольная работа;
96.	Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты).	1	0	1		Устный опрос;
97.	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча на дальность.	1	0	1		Тестирование;
98.	Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Устный опрос;
99.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0		Контрольная работа;
100.	Метание мяча на дальность.	1	0	1		Устный опрос;
101.	Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут	1	1	0		Контрольная работа;
102.	Беговые и прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	92
--	-----	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:В.И Лях Физическая культура 7 класс

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические и поурочные разработки

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.openclass.ru>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) <http://www.trainer.h1.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мячи футбольные -насос с иглами -сетки футбольные для ворот -мячи волейбольные -стойки волейбольные -сетка волейбольная -мячи баскетбольные -щиты, кольца, сетки баскетбольные -ворота футбольные -сетка для переноски мячей -ракетки для бадминтона -воланы для бадминтона -фишки, флажки -измеритель высоты сетки -доска показатель игры -кегли, кубики, клюшки для игр -мячи теннисные,
-стенка гимнастическая -маты гимнастические -скамейки гимнастические -перекладина съемная -гантели -мяч набивной 1 кг -свисток судейский

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи футбольные -насос с иглами -сетки футбольные для ворот -мячи волейбольные -стойки волейбольные -сетка волейбольная -мячи баскетбольные -щиты, кольца, сетки баскетбольные -ворота футбольные -сетка для переноски мячей -ракетки для бадминтона -воланы для бадминтона -фишки, флажки -измеритель высоты сетки -доска показатель игры -кегли, кубики, клюшки для игр -мячи теннисные,
-стенка гимнастическая -маты гимнастические -скамейки гимнастические -перекладина съемная -гантели -мяч набивной 1 кг -свисток судейский