

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1



Программа рассмотрена на заседании
школьного методического объединения
учителей физической культуры

Программа рассмотрена и утверждена на
заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «19» августа 2024 г.

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

Руководитель ШМО

З.И. Фурсова И.И.

Приказ № 198-А

« 2 » августа 2024 г.

Овсяный В.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модули)

для 7 а, б класса

на 20___/20___ учебный год

Составитель программы

Зинев С.Н.

(Ф.И.О. учителя-составителя программы,
квалификационная категория)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов:

– Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644; Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577; Приказом Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712); (далее – ФГОС ООО);

– Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн);

– Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 года № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 приказ Минпросвещения России № 766) «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»;

– Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

– Основная образовательная программой основного общего образования МБОУ Лазовская СОШ №1.

– Программа воспитания и социализации обучающихся Лазовской СОШ №1

– Учебный план МБОУ Лазовская СОШ № 1 на 2021-2022 учебный год.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

– содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

– формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

- упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
 - развитие ценностных отношений к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
 - развитие ценностных отношений к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
 - развитие ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
 - развитие ценностных отношений к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
 - развитие ценностных отношений к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Воспитательный потенциал предмета

Составной частью Основной образовательной программы ООО является программа воспитания. В ней определяются базовые подходы к ценностям, целям, содержанию и нормам воспитательной деятельности в лицее.

В воспитании детей подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Особенность данной рабочей программы

Рабочая программа не включает прохождения раздела «Лыжная подготовка» и «Плавание» в связи с чем, углубляется прохождение материала по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика» и добавляется «Кроссовая подготовка». Все остальные темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре без изменений. Раздел «Лыжная подготовка» и «Плавание» рекомендована детям для самостоятельно изучения.

Программа реализуется очно. При необходимости реализация данной образовательной программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 2 часа в неделю (68 часа в год).

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019.

2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

3. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

дистанционное обучение:

4. Платформы ZOOM, Google Класс.

Интернет-ресурсы:

- <http://festival.1september.ru> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- <http://spo.1september.ru> – газета «Спорт в школе».
- <http://sportrules.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- fizkultura-na5.ru – Сайт учителей физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуры является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельная или совместная деятельность.

Методы проведения занятий:

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной

подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков при организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- здоровьесбережения;
- дистанционные образовательные технологии;
- самоанализа и коррекции действий;
- информационно-коммуникационные;
- развития навыков самодиагностики;
- коллективного выполнения заданий.

Специфические для учебного курса формы и виды контроля освоения обучающимися содержания:

- текущий контроль: тест, устный опрос;
- зачет;
- контрольный норматив.

Формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
 - Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
 - Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
 - Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.
- Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:
- Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.
 - Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
 - Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
 - Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной** медицинской группе оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе

оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание **индивидуальные особенности** учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: **предварительный, текущий и итоговый**.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях.

На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи из области разных предметов: гигиены, литературы, истории, анатомии, математики, музыки (занятия под музыку), изобразительное искусство (красота движений, поз).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5–9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.

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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Содержание учебного предмета, курса

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.

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.

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.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общепедагогическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование рабочей программы
по учебному предмету «Физическая культура»**

| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Воспитательный компонент* |
|------|---|------------------|------------------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока | |
| 2. | Физическое совершенствование: | | 1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| 2.1 | <i>Лёгкая атлетика</i> | 24 | 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| 2.2 | <i>Кроссовая подготовка</i> | 6 | 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| 2.3 | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | 21 | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| 2.5 | <i>Волейбол</i> | 17 | 3,4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 |
| | Итого | 68ч. | |

*Описание воспитательного компонента содержится в разделе планируемые результаты

Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается обучающимися в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств – в процессе урока.

Материально-техническое обеспечение

Бревно гимнастическое.

Козел гимнастический.

Конь гимнастический.

Перекладина гимнастическая.

Канат для лазанья.

Мост гимнастический.

Скамейка гимнастическая.

Комплект навесного оборудования.

Скамья наклонная.
Гантели.
Маты гимнастические.
Мяч набивной (1,2кг)
Мяч теннисный.
Скакалка гимнастическая.
Палка гимнастическая.
Обруч гимнастический.
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту.
Стойка для прыжков в высоту.
Флажки разметочные.
Лента финишная.
Рулетка измерительная.
Номера нагрудные.
Спортивные игры.
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные.
Стойки волейбольные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Табло перекидное.
Ворота для мини - футбола.
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей.
Средства первой помощи.
Аптечка медицинская.
Пришкольный стадион
Легкоатлетическая дорожка.
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола.
Площадка игровая баскетбольная.
Площадка игровая волейбольная.
Гимнастический городок.
Полоса препятствий.

4. Поурочно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 7 класса

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты | Контроль | Дата проведения |
|---------------------------------------|--|-----------|--|----------|-----------------|
| Легкая атлетика – 11 часов | | | | | |
| 1. | Техника безопасности. Высокий старт (до 10-15 м) | УР | Предметные: – 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. | | |
| 2. | Бег на результат 30 м Стартовый разгон. | УРК | | Зачет | |
| 3. | Бег с ускорением (30-40 м). | УР | | | |
| 4. | Бег 60 м на результат. | УРК | | Зачет | |
| 5. | Круговая эстафета. <i>Олимпийские игры древности.</i> | УОН | | | |
| 6. | Метание теннисного мяча на дальность с места. | УОН | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | УРК | | Зачет | |
| 8. | Эстафетный бег. | УОНЗ | | | |
| 9. | Прыжок в длину | УОНЗ | | | |
| 10. | Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. | УРК | | | |
| 11. | Бег 1000 м. Развитие выносливости. | УРК | | Зачет | |
| Кроссовая подготовка – 6 часов | | | | | |
| 12. | Равномерный бег 10 мин. | УОН | Предметные: – понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый | | |
| 13. | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. | УОН | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|---|------|--|--------------|--|
| 14. | Равномерный бег 11 мин. | УОН | 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. | | |
| 15. | 6 Минутный бег. | УРК | | Зачет | |
| 16. | Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. | УОН | | | |
| 17. | Кросс до 15 мин. Развитие выносливости. | УРК | | Зачет | |
| Гимнастика – 21 час | | | | | |
| 18. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения. Прыжки на скакалке. | УРК | Предметные: – понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; – 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; | Устный опрос | |
| 19. | Упражнения на гимнастической скамейке. | УОН | | | |
| 20. | Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Прыжки на скакалке. | УОН | | | |
| 21. | Общеразвивающие упражнения в парах. Понятие об осанке. | УОН | | | |
| 22. | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. | УОНЗ | | | |
| 23. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | УОН | | | |
| 24. | Акробатические упражнения. Отжимание. | УОН | | | |
| 25. | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, палками. | УОН | | | |
| 26. | Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). | УРК | | Зачет | |
| 27. | Поднимание туловища из положения лежа, руки за | УРК | Зачет | | |

| | | | | | | |
|---|---|------|--|--------------|-------|--|
| | головой. | | расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; – 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. | | | |
| 28. | Упражнения на гимнастической стенке. | УОН | | | | |
| 29. | «Мост» из положения стоя (дев), из положения лежа (мал). | УРК | | | Зачет | |
| 30. | Упражнения на гимнастической скамейке. | УОН | | | | |
| 31. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | УОН | | | | |
| 32. | Пръжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | УОНЗ | | | | |
| 33. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) | УОНЗ | | | | |
| 34. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) | УОНЗ | | | | |
| 35. | Лазание по канату в два приема. | УОНЗ | | | | |
| 36. | Лазание по канату в два приема. | УОНЗ | | | | |
| 37. | Лазанье по гимнастической лестнице. | УОН | | | | |
| 38. | Броски набивного мяча. | УРК | | | Зачет | |
| Спортивные игры. Волейбол – 17 часов | | | | | | |
| 39. | <i>Техника безопасности на уроках спортивных игр.</i> Терминология. Стойка игрока. Передвижения в стойке. | УРК | Предметные: – понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; – приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением | Устный опрос | | |
| 40. | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | УОНЗ | | | | |
| 41. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | УОНЗ | | | | |
| 42. | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | УОНЗ | | | | |
| 43. | Встречные эстафеты. | УОНЗ | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|------|---|--------------|-------|
| 44. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | УОНЗ | 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. | Зачет | |
| 45. | Передачи мяча над собой. Игра в «Пионербол». | УР | | | |
| 46. | Передачи мяча через сетку. | УР | | | |
| 47. | Игра в «пионербол» с элементами волейбола. | УР | | | |
| 48. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | УР | | | |
| 49. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | УР | | | |
| 50. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | УР | | | Зачет |
| 51. | Эстафеты с мячами. Роль двигательной активности для укрепления здоровья. | УОН | | | |
| 52. | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | УР | | | |
| 53. | Игра в мини-волейбол. | УР | | | |
| 54. | Игра в «пионербол». | УР | | | |
| 55. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | УОНЗ | | | |
| Легкая атлетика – 13 часов | | | | | |
| 56. | Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Прыжок в длину с места. | УРК | Предметные: – 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. – | Устный опрос | |
| 57. | Старты из различных исходных положений. | УОН | | | |
| 58. | Челночный бег 3x10 м Варианты челночного бега. Особенности подросткового возраста. | УРК | | | Зачет |
| 59. | Прыжок в длину с места. | УРК | | | Зачет |
| 60. | Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. | УР | | | |
| 61. | Специальные беговые упражнения. | УР | | | |
| 62. | Круговая тренировка. Физическое и нравственное взросление человека. | УОН | | | |
| 63. | Метание мяча 150 г на дальность с места. | УОНЗ | | | |
| 64. | Метание мяча 150 г на дальность с места. | УРК | | | Зачет |
| 65. | Бег на результат 60 м. | УОН | | | Зачет |
| 66. | Встречные эстафеты. | УОН | | | |
| 67. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | УОНЗ | | | |
| 68. | Эстафета 4x40 м. | УОНЗ | | | |