

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
Протокол от №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ	Протокол от №1 заседания НМС	Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от №

**Рабочая программа
по физической культуре
7 класс
2023-2024 учебный год**

Составили: Учителя по физической культуре
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023

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 прикладноориентированной 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 мотивационнопроцессуальным (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 физичес- ких 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	Дата проведения		Элементы содержания	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
Модуль. «Легкая атлетика» (11ч)						
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	текущий	https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike
2.	Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.			Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/
3.	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Воронь кони».			Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые	Бег 30 метров на результат	https://multiurok.ru/blog/urok-7-fizicheskaja-kultura-7-klass.html

				упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м		
4.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/
5.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.			Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ.. Специ-альные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
6.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/

7.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
8.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/
9.	Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/main/171035/
Модуль. Гимнастика (7ч)						
10.	История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команд «Пол-оборота	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/172492/

				направо!», «Пол-оборота налево!»). Разучить: подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).		
11.	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы.			Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/5268197634486488316
12.	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/
13.	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис			Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/

	согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей			«ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
14.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе .Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.			Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка подтягиваний в висе, в висе лёжа (Д).	https://multiurok.ru/index.php/files/kompleks-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-s-.html
15.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ со скакалкой Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.			Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий	https://multiurok.ru/files/kompleks-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-so-1.html
16.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.			Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/
Модуль. Спортивные игры (24ч)						
17.	Знать правила техники безопасности при занятиях баскетбола. Основные правила			Ознакомление с правилами техни-ки безопасности по	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/

	проведения соревнований.			баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол		
18.	Значение баскетбола в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке.			Выполнение ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей	Текущий	https://parentchild.ru/476125-a-basketbol-chem-polezen-i-zachem-igrat-v-etu-igru
19.	Бег. ОРУ. Упражнения по овладению приемами защиты. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.			Совершенствовать технику броска двумя руками снизу. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/main/169721/
20.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.			Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением с низкой высотой отскока.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/
21.	Стойка и передвижение игрока.			Совершенствовать	Оценка техники	РЭШ

	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.			технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	стойки и передвижений игрока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/main/195921/
22.	Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач»			Выполняют технику ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/
23.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.			Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/
24.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением			Разучить бросок двумя руками от головы с	Оценка техники	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/

	<p>скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.</p>			<p>места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>ведения мяча на месте</p>	<p>sson/5171/main/</p>
25.	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.</p>			<p>Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/main/</p>
26.	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу, с ходу. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>			<p>Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>	<p>текущий</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/</p>

27.	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/
28.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/
29.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/
30.	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Встречные			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча	Оценка техники выполнения стоек и перемещений.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/

	эстафеты.			снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.		
31.	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам..	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/170153/
32.	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам..	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/
33.	Перемещение в стойке Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/
34.	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая			Совершенствовать комбинации из разученных	Текущий оценка приёма мяча	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/

	подача. Игра в мини-волейбол			перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам..	двумя руками снизу.	
35.	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/
36.	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/main/
37.	Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам..	Текущий Оценка техники нижней прямой подачи	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/

38.	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры			Совершенствовать нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/16206843412993755616
39.	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры			Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/
40.	Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.			Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники прямого нападающего удара	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/
Модуль. Лыжная подготовка (10ч)						
41.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/

42.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/main/
43.	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. Одновременный бесшажный ходы.			Оценка выполнения техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/
44.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.			Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/
45.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».			Разучить технику торможений и поворотов. Игра на лыжах «Как по часам».	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/
46.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			Разучить технику торможений и	Текущий	РЭШ

				поворотов. Игра на лыжах «Как по часам».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/
47.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
48.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.			Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Оценка выполнения техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
49.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/

50.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
Модуль. «Легкая атлетика» (18ч)						
51.	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».			Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике, техники высокого старта (30-40 м). Стартовый разгон. (передача эстафетной палочки).	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/
52.	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений.			Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/
53.	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей.			Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/

54.	Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.			Совершенствовать бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10). Эстафетный бег	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/
55.	Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.			Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.	Бег 30 метров на результат	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/
56.	Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.			Выполнить Бег 60 м. (2 - 3 повторения). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование - бег 30м.	текущий	https://infourok.ru/oru-v-dvizhenii-stroevie-uprazhneniya-cheredovanie-razlichnih-vidov-hodbi-i-bega-podvizhnie-estafeti-po-viboru-detey-1427053.html
57.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие			Совершенствовать метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, технику прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/

	скоростных возможностей.			Бег на развитие выносливости.		
58.	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/
59	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/
60.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Приземление	Текущий	https://studfile.net/preview/6171525/page:6/
61.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. скамейкой. Кувырок вперед и			Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.).	Оценка акробатической комбинации	https://studfile.net/preview/6171525/page:6/

	назад, стойка на лопатках. Лазание по канату.			Кувырок назад в полушпагат.		
62.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики			Совершенствовать лазание по канату в два- три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/
63.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.			Совершенствовать лазание по канату в два- три приема, технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/
64.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом	Текущий	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/18/postroeniya-i-perestroeniya
65.	Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазание по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.			Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в	Оценка техники лазания по канату	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/

				полушпагат.		
66.	Способы перестроений: дроблением и сведением, разведением и слиянием. ОРУ с набивными мячами. Кувьрки вперёд и назад. Перетягивание каната. Развитие силы.			Разучить технику кувьрка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувьрок назад в полушпагат.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/
67.	Техника метания мяча на дальность . Бросок и ловля набивного мяча			Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
68.	Метание малого мяча на результат			Оценка техники прыжка в высоту с 9- 11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения Провести соревнования по легкой атлетике.	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/

Список литературы.

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.
5. Уроки физической культуры в 7 классе. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
7. Физкультура 7 класс. Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград:Учитель,2004.-144 .
8. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
9. Физическая культура. 5-7 классы: учеб.для общеобразоват.ор-Ф50 ганизаций/ (М.Я. Веленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.);под ред.М.Я. Виленского. -5-е изд.-М.:Просвещение,2016.- 239с.