

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО учителей музыки,
технологии, изо, физической
культуры
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

ПРИНЯТО:
На педагогическом
совете
Протокол №1
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 36
Е.С. Анисимова
Приказ № 184
от «29» августа 2023 г.



**Рабочая программа
(ID3836947)
учебного предмета «Физкультура»**

Класс: 7а, 7б, 7в

Уровень образования: основное общее образование

Уровень изучения предмета – базовый

Срок реализации программы – 2023/2024 учебный год.

Количество часов по учебному плану: всего – 68 ч/год; 2ч/неделю

Рабочую программу составил: Грабовский В.С., учитель физкультуры

Улан-Удэ, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, современных оздоровительных систем.

Основной содержательной направленностью вариативного модуля является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В содержании программы раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	5	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	9	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	7	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	7	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	3	12	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	06.09.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	13.09.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	15.09.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	20.09.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
5	Тактическая подготовка	1	0	1	22.09.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	27.09.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	03.10.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	11.10.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	13.10.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	18.10.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	20.10.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
12	Акробатические комбинации	1	0	1	24.10.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

13	Акробатические пирамиды	1	0	1	08.11.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	15.11.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	17.11.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	22.11.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	24.11.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	29.11.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	05.12.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	08.12.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	1	0	13.12.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	19.12.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	22.12.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
24	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	26.12.2023	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	12.01.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
26	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	16.01.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	18.01.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
28	Эстафетный бег	1	0	1	23.01.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

29	Эстафетный бег	1	1	0	26.01.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
30	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	30.01.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
31	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	02.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
32	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	07.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	14.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	16.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	20.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	22.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	0	27.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
38	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	29.02.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
39	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	01.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	05.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	07.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
42	Перевод мяча за голову	1	0	1	13.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	15.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	20.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	0	22.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
46	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	19.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
47	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	27.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	29.03.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	03.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
50	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	05.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
51	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	10.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	12.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	0	17.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	19.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	21.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1	23.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	25.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	26.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1	30.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	03.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	06.052024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	08.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	13.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0	16.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	20.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	22.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	0	24.05.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	0	27.04.2024	Российская электронная школа (resh.edu.ru) https://resh.edu.ru/for-pupil https://resh.edu.ru/subject
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 7 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Учебник Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю.Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Просвещение, 2017.-239 с.

4. Авторская программа Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : учеб. пособие для обще образоват. организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — Москва : Просвещение, 2021. — 106 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

Российская электронная школа (resh.edu.ru)<https://resh.edu.ru/for-pupil>

<https://resh.edu.ru/subject>

