

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №24»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Руководитель МО:

/

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная школа №24»

/М.М. Байзакова

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г. Омска «Средняя
общеобразовательная школа №24»

/В.Е. Минеева

«30» августа 2024 г.

Рабочая программа
по физической культуре
7 класс

Составитель: учитель физической культуры

Щербицкий Павел Анатольевич

2024 год

Содержание обучения в 7 классе.

1. 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.

2. 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 ее 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".

3. Физическое совершенствование.

3.1. 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.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

1. 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 приема (мальчики).

2. Модуль "Легкая 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.

3. 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 подъемы ранее освоенными способами.

4. 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

5. 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. Модуль «Лепта».

Знания о лепте.

Современное состояние лепты в Российской Федерации. Место лепты в Единой всероссийской спортивной классификации.

Регионы Российской Федерации, развивающие лепту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лептой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лептой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лепту.

Способы самостоятельной деятельности.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лепты.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены,

требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона.

Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков. Взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде).

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар. Взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при

последнем бьющем игроке. Методика обучения.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, "свечой").

Действия защитника при:

пропуске мяча, летящего в его сторону;

страховке своих партнеров при ударе сверху;

расположении нападающих в пригороде и за линией кона;

перебежках нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника.

Командные взаимодействия: Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке.

Действия команды защиты при:

ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

ударе сбоку и "свечой";

случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

одиночных перебежках соперника, групповых перебежках соперника;

ударе, после которого мяч улетает за боковую линию;

Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 свое 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 учетом 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.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта "лапта";

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в

различных ситуациях и условиях;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

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 ее 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 определенных 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 ее 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 свое право и право других на ошибку, право на ее 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 приема (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 ее в акробатическую

комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной 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 учетом 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).

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность

выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знания правил соревнований по виду спорта лапта, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Количество часов	Контрольные работы, кол- во часов	Практические работы, кол- во часов	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1			РЭШ
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития	0.5			РЭШ
3.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы	0.5			РЭШ
4.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1			РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре	1.5			РЭШ
2.	Техническая подготовка и ее 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	3			РЭШ
3.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть.	2			РЭШ

	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"				
Итого по разделу		6.5			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.	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	1			РЭШ
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1. Модуль «Гимнастика»					
1.	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)	2			РЭШ
2.	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)	0.5			РЭШ
3.	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и	1.5			РЭШ

	динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики)				
2. Модуль «Лёгкая атлетика»					
1.	Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения	3.5			РЭШ
2.	Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание"	4			РЭШ
3.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	2			РЭШ
3. Модуль "Зимние виды спорта"					
1.	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 подъемы ранее освоенными способами	11			РЭШ
4. Модуль "Спортивные игры"					
1.	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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину	7			РЭШ
2.	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая	5.5			РЭШ

	деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов				
3.	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 приемов	1			РЭШ
4.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	8			РЭШ
5. Модуль "Спорт"					
1.	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	7			РЭШ
6. Модуль «Лепта»					
1.	Знания о лепте. Способы самостоятельной деятельности. Физическое совершенствование	4.5			РЭШ
Итого по разделу		58.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

График практических работ 7 класса

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема занятия
1			Бег 60 м. Пр.З.
2			Челночный бег 3X10 м. Пр.З.
3			Прыжок в длину с места. Пр.З.
4			Бег 1000 м. Пр.З.
5			Пресс. Пр.З.
6			Отжимания(д). Подтягивания(м). Пр.З.
7			Гибкость. Пр.З.
8			Прыжки со скакалкой. Пр.З.
9			Прохождение учебной дистанции. Пр.З.
10			Метание мяча в мишень с места. Пр.З.
11			Метание мяча на дальность. Пр.З.

Поурочное планирование физическая культура 7 класс

№ п\п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Кол-во часов	корректировка
1			(Инстр. №13.1). Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.	1	
2			(Инстр. №13.11). Ведение дневника по физической культуре. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	1	
3			Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. ". Эстафетный бег	1	
4			Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег". Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Бег 30 м с высокого старта. УПР.	1	
5			Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Бег 60 м. Пр.3.	1	
6			Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением продолжительности выполнения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Бег 500 м. УПР.	1	
7			Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег". Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Челночный бег 3X10 м. Пр.3.	1	
8			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Прыжки	1	
9			Прыжки. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Прыжок в длину с места. Пр.3.	1	
10			Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением продолжительности выполнения. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Бег 1000 м. Пр.3.	1	

11			(Инстр. №13.6). Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	
12			Передача и ловля мяча после отскока от пола. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
13			Передача и ловля мяча после отскока от пола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов	1	
14			Бросок в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	
15			Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	
16			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом.	1	
17			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение.	1	
18			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: приемы и передачи.	1	
19			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: броски в корзину.	1	
20			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Баскетбол. УПР.	1	
21			(Инстр. №13.10). Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.	1	
22			Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке	1	
23			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. УПР.	1	

24			Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой	1	
25			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). Лазанье по канату в два приема (мальчики)	1	
26			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).	1	
27			Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	1	
28			Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	1	
29			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Пресс. Пр.3.	1	
30			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Отжимания(д). Подтягивания(м). Пр.3.	1	
31			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Гибкость. Пр.3.	1	
32			Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Прыжки со скакалкой. Пр.3.	1	
33			(Инстр. № 13.12). Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта	1	

34			Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1	
35			Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции до 1 км	1	
36			Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции до 2 км	1	
37			Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции до 2,5 км	1	
38			Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции до 3 км	1	
39			Торможение на лыжах упором при спуске с пологого склона, прохождение учебной дистанции до 3 км	1	
40			Поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, прохождение учебной дистанции до 3 км	1	
41			Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, прохождение учебной дистанции до 3 км	1	
42			Совершенствование техники ранее разученных упражнений, зимних видов спорта. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно. УПР.	1	
43			Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта. Прохождение учебной дистанции. Пр.3.	1	

44			Спуски ранее освоенными способами	1	
45			Подъемы ранее освоенными способами	1	
46			Спуски и подъемы ранее освоенными способами	1	
47			Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой"	1	
48			Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги"	1	
49			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги". УПР.	1	
50			Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание"	1	
51			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Прыжки с разбега в высоту способом "перешагивание". УПР.	1	
52			Метание малого (теннисного) м. по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	1	
53			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Метание мяча в мишень с места. Пр.3.	1	
54			Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени	1	
55			Совершенствование техники ранее разученных упражнений легкой атлетики. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Метание мяча на дальность. Пр.3.	1	
56			Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	
57			Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	

58			Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	1	
59			Верхняя прямая подача мяча	1	
60			Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
61			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов (учебная игра)	1	
62			Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Волейбол. УПР.	1	
63			Знания о лапте.	1	
64			Способы самостоятельной деятельности.	1	
65			Физическое совершенствование (техничко-тактическая подготовка, индивидуальные, групповые действия, командные взаимодействия)	1	
66			Физическое совершенствование. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр	1	
67			Физическое совершенствование. Совершенствование техники ранее разученных технических действий спортивных игр. Лапта. УПР.	1	
68			Физическое совершенствование. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	