

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Урзуфская школа Мангушского муниципального округа»  
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

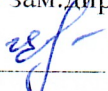
Протокол от «30»07. 2024г. № 1

Руководитель ШМО

 Т.Н. Шевченко

СОГЛАСОВАНО

И.о. зам. директора по УВР

 Е.А. Черипко

« 31 » июля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ "Урзуфская школа  
Мангушского м.о."

 Л.В. Котлубей

Приказ от «06» августа 2024г. № 29



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**основного общего образования**  
**для 7 класса**

Рабочую программу составил  
Будыка Виктор Георгиевич  
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Рабочей программы основного общего образования «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (для 5-9 классов образовательных организаций), одобренной решением Федерального учебно-методического объединения (протокол 3/21 от 27.09.2021 г.) с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287.
3. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71764).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115.
7. Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;
8. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, утверждена Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ «УРЗУФСКАЯ ШКОЛА МАНГУШСКОГО М.О.».
10. Устава ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «УРЗУФСКАЯ ШКОЛА МАНГУШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания) о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично 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), спортивные игры. 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 программе модулем «Спорт». 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**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 7 классе составляет 102 часа (три часа в неделю ). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 68 часов из общего объёма (два часа в неделю). 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 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 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, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

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

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

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

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

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 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 7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ыработк ы	практичес кие				
<b>Модуль 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	0	0		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью А.Д.Бутовского, характеризуют его как основателя возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	0	0		осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися); анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
1.3.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека	1	0	0		осмысливают влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека, приводят примеры положительных качеств при занятиях, анализируют как можно улучшить личные приросты в показателях.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого:		3						

Модуль 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре	1	0	1		«Составление дневника физической культуры»: знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. «Физическая подготовка человека»: знакомятся с ведением дневника по физической культуре, рассматривают его содержательное наполнение, осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между ведением дневника и уровнем развития физических качеств, функциональными возможностями основных систем организма, учатся вести дневник по физической культуре.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.2.	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1	0	1		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий	Устный опрос Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.3.	Способы и организация оценивания техники двигательных действий. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	0	1		знакомятся со способами и требованиями к проведению физической подготовки человека.; осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между ведением дневника и уровнем развития физических качеств, функциональными возможностями основных систем организма. Обращают внимание на своевременное исправление ошибок.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2.4.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	0	1		знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;- знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием знакомятся со способами и требованиями к	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

						планированию самостоятельных упражнений физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); учатся составлять план на учебный год		
2.5.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	1	0	1		Знакомятся со способами оценивания тестов физического состояния путем физических проб. Устанавливают причинно-следственную связь между физическим развитием и показателями функциональных проб; анализируют эффект оздоровительных занятий.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого:		5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	6	1	4		Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по канату в три приёма. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки) Наклон вперед из положения сидя на полу – тест,	6	2	4		«Упражнения на низком гимнастическом бревне»-девочки: повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

	гибкость.					<p>выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>«Лазание по канату в три приёма»-малльчики: наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>«Упражнения ритмической гимнастики»: повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</p>		
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила безопасности на занятиях. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	4	3	6		<p>«Беговые упражнения»:наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

						устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)		
3.4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.	2	1	3		«Прыжок в высоту с разбега»: наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы, описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча на дальность; в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	2	1	3		«Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

						неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).		
3.6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила безопасности на занятиях. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		«Технические действия баскетболиста без мяча»: совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разным траекториям; на передачу и броски мяча в корзину.	5	4	5		«Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; повторяют, закрепляют и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

					<p>совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; повторяют, закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p> <p>«Ведение баскетбольного мяча»: повторяют, закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; «по кругу» и «змейкой», с обведением фишек.</p> <p>«Бросок баскетбольного мяча в корзину одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки) с места»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p>		
3.8.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	2	0	2	изучают правила и играют с использованием разученных технических действий	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>



3.9	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила безопасности на занятиях. Передача мяча в стену двумя руками сверху (3 м)	3	1	3		«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику передачи волейбольного мяча в стену двумя руками сверху (3 м)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.10.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу от стены (3м)	2	1	2		«Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приема мяча двумя руками снизу от стены (2 м)	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

3.1 1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Нижняя прямая подача	1	0	1		«Прямая нижняя подача мяча в волейболе»: повторяют, закрепляют и совершенствуют технику нижней прямой подачи мяча; контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 2	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	4	0	4		«Игровые действия в волейболе»: совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 3	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тест	4	1	4		разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 4	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Передачи мяча на месте в парах на месте. Жонглирование мячом.	2	0	2		<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 5	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча способом «наступания» и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.	2	0	2		Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

3.1 6	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов) Ведение мяча. Жонглирование мячом.	1	0	1	4	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения;</li> </ul> <p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;</li> <li>- определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;</li> <li>- разучивают технику обводки учебных конусов;</li> <li>- контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</li> </ul>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 7	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары по воротам 2х3 на точность с 6 метров. Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	2	0	2		- закрепляют и совершенствуют технику удара	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 8.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение мяча 18 м (касание мяча). Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	1		выполняют КН; анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре .	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.1 9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	1	1		выполняют КН; анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

3.2 0	Модуль «Спортивные игры. Футбол». 6 ударов по воротам 2х3 на точность с 6 метров (кол-во попаданий) с 8 метров. Игровая деятельность по правилам использованием разученных технических приёмов.	1	1	1		выполняют КН; анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2 1	Модуль «Бадминтон». Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	1	0	1		Организация самостоятельных занятий бадминтоном. Роль специальной физической подготовки бадминтонистов. Развитие двигательных качеств. Самоконтроль. Самоанализ. Правила безопасности на уроках бадминтона. Профилактика травматизма. контролируют технику выполнения игровых стоек другими учащимися – основная, высокая, средняя, низкая, правосторонняя и левосторонняя. Стойки при выполнении подачи открытой и закрытой стороной ракетки, повторяют и совершенствуют технику выполнения передвижений в сочетании с ударами в средней зоне площадки – плоского, короткого, высокого, открытой и закрытой стороной ракетки, сбоку, сверху, снизу.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2 2	Модуль «Бадминтон». Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя выполнения укороченного удара – высокая и низкая “свечка”, техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2 3	Модуль «Бадминтон». Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя выполнения укороченного удара – высокая и низкая “свечка”, техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок».		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2 4	Модуль «Бадминтон». Подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи: высокой, плоской, короткой, высокой атакующей.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

3.2 5	Модуль «Бадминтон». Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз Игровые действия в парах	1	1	1		выполняют КН; выполняют игровые действия в парах, анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3.2 6	Модуль «Бадминтон». Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз. Игровые действия в парах.	1	1	1		выполняют КН; выполняют игровые действия в парах, анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2 7	Модуль «Бадминтон» Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз. Игровые действия в парах.	1	1	1		выполняют КН; выполняют игровые действия в парах, анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3.2 8	Модуль «Бадминтон» Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия в парах.	1		1		выполняют игровые действия в парах, анализируют и выполняют игровые действия в учебной игре; развивают физические качества для выполнения нормативов ГТО.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
Итого:		68	21					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	34				

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ n/n	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
<b>Модуль 1. Знания о физической культуре. ( 3 ч .)</b>				
1			Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1
2			Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1
3			Знания ФК. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1
<b>Модуль 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч.)</b>				
4			Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.	1
5			Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания двигательных действий. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1
6			Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой	1

			на учебный год и учебную четверть	
7			Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1
8			Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1
<b>Модуль 3. Лёгкая атлетика (8 ч.)</b>				
9			Правила т\б по ЛА (инструктаж).Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег в медленном темпе 100-200м (техника по фазам). Комплекс для формирования осанки.	1
10			Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 300м (техника по фазам и в полной координации). Комплекс для формирования осанки.	1
11			Комплекс ОРУ в движении. Спец.беговые и прыжковые упражнения. Гладкий равномерный бег 300-500м	1
12			Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением).	1
13			Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Спринтерский бег: 60м (бег по дистанции, финиширование). Бег 30 м – тест, скорость.	1
14			Спец.беговые и прыжковые упражнения; многоскоки. Бег 60 м.	1
15			Спец. подготовительные упр.для метания. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега по фазам движения и в	1

			полной координации. Комплекс для формирования осанки.	
16			Метание малого мяча на дальность.	1
<b>Модуль 4. Гимнастика (12ч.)</b>				
17			Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1
18			Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1
19			Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1
20			Контрольная комбинация упражнений по акробатике со стойками, кувырками и перекатами.	1
21			Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: передвижения шагом и легким бегом, повороты с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Лазанье по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Лазанье по канату в три приёма.	1
22			Комплекс упражнений для развития силы. Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге, стойка на коленях с отведением ноги назад,	1



			полушпагат. Лазанье по канату в три приёма.	
23			Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Контрольная комбинация упражнений на гимнастическом бревне (девочки).	1
24			Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1
25			Комплекс упражнений ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).	1
26			Комплекс упражнений ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).	1
27			Комплекс упражнений ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).	1
28			Наклон вперед из положения сидя на полу	1

– тест, гибкость.

**Модуль 5. Баскетбол (8 ч.)**

			– тест, гибкость.	
<b>Модуль 5. Баскетбол (8 ч.)</b>				
29			Правила безопасности на занятиях баскетболом. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком Ведение мяча в движении. Упражнения для коррекции зрения.	1
30			Понятие о технике игры. СФП. «Челночный» бег 4х9 м. – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах (3- 3,5м).). Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от груди(д), стоя сбоку от щита ( 1,5 м). Эстафета.	1
31			Прыжок в длину с места. Способы передвижений; остановки прыжком, двумя шагами; повороты на месте. Передачи мяча в парах (4м). Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от груди(д), стоя сбоку от щита ( 4 м). Эстафета.	1
32			Прыжок в длину с места – тест. Ведение мяча с обведением предметов. Передачи мяча в парах на месте (4м). Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от груди (д), стоя сбоку от щита (4_м). Бросок в кольцо после ведения и двойного шага.	1
33			Ведение мяча с обведением предметов. 10 передач мяча в парах (4 м) Бросок мяча в кольцо одной рукой сверху (м); двумя руками от груди (д), стоя сбоку от щита 4м. Бросок в кольцо после ведения и двойного шага.	1
34			10 бросков мяча в кольцо одной	1

			рукой сверху (м); двумя руками от головы (д), стоя сбоку от щита (3 м). Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча в парах в движении.	
35			Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча в парах в движении.	1
36			Бросок в кольцо после ведения и двойного шага. Передачи мяча двумя руками от груди; одной рукой от плеча в парах в движении.	1
<b>Модуль 6. Волейбол (14 ч.)</b>				
37			Правила БЖД. Передача мяча двумя руками сверху у стены (3-4 м)	1
38			Передача и прием мяча в парах двумя руками сверху (3-4 м).	1
39			Передача мяча в парах через сетку двумя руками сверху (4-5 м).	1
40			Нижняя прямая подача с шагом вперед. Игровые действия по упрощенным правилам.	1
41			Нижняя прямая подача с шагом вперед. Игровые действия по упрощенным правилам.	1
42			Нижняя прямая подача с шагом вперед. Игровые действия по упрощенным правилам.	1
43			Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1
44			Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1
45			Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	1
46			Приём и передача мяча двумя	1

			руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника.	
47			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1
48			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – тест, сила. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1
49			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху	1
50			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	1
<b>Модуль 7. Футбол (10 ч.)</b>				
51			Правила БЖД . Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Передачи мяча на месте в парах на месте. Жонглирование мячом.	1
52			Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Передачи мяча на месте в парах на месте. Жонглирование мячом.	1
53			Остановка катящегося мяча способом «наступания» и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.	1
54			Остановка катящегося мяча способом «наступания» и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.	1

55			Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Передачи мяча на месте в парах на месте. Жонглирование мячом.	1
56			Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Жонглирование мячом.	1
57			Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). Ведение мяча. Жонглирование мячом.	1
58			Удары по воротам 2х3 на точность с 6 метров. Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
59			Удары по воротам 2х3 на точность с 6 метров. Жонглирование мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
60			Ведение мяча. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1
<b>Модуль 8. Бадминтон (8 ч.)</b>				
61			Правила БЖД. Игровые стойки во время подачи. Выполнение ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	1
62			Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. Серия ударов справа и слева в заданной и произвольной последовательности.	1
63			Фронтальные и нефронтальные удары сверху, сбоку, «высокий», открытой и закрытой стороной ракетки.	1
64			Подачи – плоская, открытой и закрытой стороной ракетки, высокая.	1

65			Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз. Игровые действия в парах.	1
66			Выполнение высоко-далекого удара (стоя в задней зоне площадки) по прямой линии на противоположную заднюю зону площадки из 20 ударов, кол-во раз . Игровые действия в парах.	1
67			Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз. Игровые действия в парах.	1
68			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Игровые действия в парах.	1
<b>Итого:</b>				<b>68 часов</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- [Физическая культура. Учебное пособие для общеобразовательных учебных организаций 7 класс / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., Копейка С.М., Тарасова И.А., Шкляревич О.А., Огнева О.А., Пуха А.В., Ребро З.А., Савченко — Зражевская Н.Н., – Донецк: ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО», 2018.](https://drive.google.com/file/d/1Kld15WZm_xAM8uwnZIUnUt3II-gCwggB/view)
- Методическое пособие по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований ГФСК "ГТО ДНР"  
[https://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page\\_22.html](https://ofksmr.blogspot.com/p/blog-page_22.html)

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 993

2. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы / сост. Михайлюк С.И., Тюляева М.В. – 6-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2022. – 197 с.
3. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРОРоссийской академии образования, 2021г.

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method><https://www.gto.ru/norms>

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

30 ( тридцать ) лист  
цифрами прописью

Должность Директор

Подпись [подпись] / Л.В. Котлубей

« 31 » ГБОУ « 08 » 20 24 г. М.П.

