

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
общеобразовательное
МКОУ "Востровская СШ"

«Рассмотрено»
на заседании МО
естественно - математического цикла
_____ Гайворонская И.И.
Протокол №1
От 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
И.о. директора
МКОУ «Востровская СШ»
_____ Турчина И.В.
Приказ №129а ОД
От 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4806101)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мишин Евгений Иванович
учитель физической культуры

с.Вострово 2022

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и 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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в не анизациями системы дополнительного образования детей. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от

груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и 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;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;	Устный опрос;	http://www.smolpk.ru
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении;;	Устный опрос;	http://www.smolpk.ru
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения;;	Устный опрос;	http://www.smolpk.ru
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0		обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.25	0	0		осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;;	Устный опрос;	http://www.smolpk.ru
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25	0	0		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями;;	Устный опрос;	http://www.smolpk.ru
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25	0	0		знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru

2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	0	0		рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25	0	0		изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0		знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0		анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0		знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	0	0		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	0		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатические пирамиды	1	0	0		ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru

3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	0,5	0	0		составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	2	0	0		знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	0,5	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; ;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения степ-аэробики	1	0	0		подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	1	0	0		наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.11.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	1	0	0		наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.12.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	1	0	0		описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений.;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0		анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. ;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru

3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0.5	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; ;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	0.5	0	0		контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	0.5	0	0		составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	0.5	0	0		составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.22.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола</i>	2	0	0		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола</i>	1	0	0		совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; ;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.24.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i>	2	0	0		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.25.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу</i>	1	0	0		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.26.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения</i>	2	0	0		контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru

3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	12	0	0		планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	5	0	0		разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах);;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения;;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	0	0		разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах);;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
Итого по разделу		53						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0		осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://www.smolpk.ru
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Олимпийского движения в России	1	0	1		Практическая работа;
2.	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
3.	Оформление дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		Практическая работа;
4.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой на учебный год	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег с низкого старта 60 метров	1	0	1		Практическая работа;
6.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
8.	Подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
9.	Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	1		Практическая работа;
10.	Развитие выносливости бег на длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа;

11.	Демонстрация подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
12.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Практическая работа;
13.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Практическая работа;
14.	Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Практическая работа;
15.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	1		Практическая работа;
16.	Подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
17.	Проект «Техническая подготовка на уроках физической культуры»	1	0	1		Практическая работа;
18.	Способы самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
19.	Баскетбол ведение на месте, ведение в перёд .	1	0	1		Практическая работа;
20.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	1	0	1		Практическая работа;

21.	Выбивание мяча .	1	0	1		Практическая работа;
22.	Демонстрация подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
23.	Проект «Гимнастика в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1		Практическая работа;
24.	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки	1	0	1		Практическая работа;
25.	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
26.	Акробатика стойка на голове и руках(м),кувырок назад в полу шпагат(д).	1	0	1		Практическая работа;
27.	Висы и упоры. Способ самостоятельного освоения техники перехода из упора на гимнастической перекладине в вис лежа (мальчики).	1	0	1		Практическая работа;
28.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на низкой гимнастической перекладине из разученных упражнений (мальчики). Самостоятельное составление и освоение комбинации на гимнастическом бревне из разученных упражнений (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
29.	Лазаньи по канату в два приёма	1	0	1		Практическая работа;

30.	Подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанию по канату в два приёма.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Упражнения степ-аэробики.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
33.		1	0	1		Практическая работа;
34.		1	0	1		Практическая работа;
35.		1	0	1		Практическая работа;
36.		1	0	1		Практическая работа;
37.		1	0	1		Практическая работа;
38.	Способы самостоятельного освоения техники передвижения на параллельных брусьях в упоре на руках (мальчики). Техника размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Техника выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания изгибами в висе на верхней жерди разновысоких брусьев (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

40.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора ноги врозь на параллельных брусьях (мальчики). Техника выполнения виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
41.	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
42.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Техника седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
43.	Техника соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	0	1		Практическая работа;

44.	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Техника соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
45.	Самостоятельное составление и освоение комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
46.	Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
47.	Проект «Лыжные гонки в программе современных Олимпийских игр»	1	0	1		Практическая работа;
48.	Проект «История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи»	1	0	1		Практическая работа;
49.	Совершенствование техники передвижения попеременным двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
50.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1		Практическая работа;

51.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
52.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	1		Практическая работа;
53.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
54.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	1		Практическая работа;
55.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции	1	0	1		Практическая работа;
56.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	1		Практическая работа;

57.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
58.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
59.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
60.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
61.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	1		Практическая работа;
62.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий	1	0	1		Практическая работа;
63.	Техника перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
64.	Способы самостоятельного освоения техники перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
65.	Способы самостоятельного освоения техники перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
66.	Тестовые упражнения для оценки общего состояния организма	1	0	1		Практическая работа;
67.	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц	1	0	1		Практическая работа;

68.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1	0	1		Практическая работа;
69.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату (мальчики). Способы совершенствования техники выполнения упражнений ритмической гимнастики (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
70.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1	0	1		Практическая работа;
71.	Техника лазания спиной к гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
72.	Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали	1	0	1		Практическая работа;
73.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
74.	Проект «Баскетбол в программе Олимпийских игр»	1	0	1		Практическая работа;
75.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
76.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	0	1		Практическая работа;
77.	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	1	0	1		Практическая работа;

78.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		Практическая работа;
79.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		Практическая работа;
80.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1	0	1		Практическая работа;
81.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1	0	1		Практическая работа;
82.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		Практическая работа;
83.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Практическая работа;
84.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		Практическая работа;
85.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	1		Практическая работа;
86.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	1		Практическая работа;
87.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	1		Практическая работа;

88.	Проект «История возникновения игры футбол»	1	0	1		Практическая работа;
89.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	0	1		Практическая работа;
90.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1	0	1		Практическая работа;
91.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1		Практическая работа;
92.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1		Практическая работа;
93.	Способы самостоятельного совершенствования техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	1		Практическая работа;
94.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
95.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
96.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		Практическая работа;
97.	Проект «Легкая атлетика в Программе современных Олимпийских игр»	1	0	1		Практическая работа;
98.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	1	0	1		Практическая работа;

99.	Техника прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	1		Практическая работа;
100.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	1		Практическая работа;
101.	Способы самостоятельного совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись	1	0	1		Практическая работа;
102.	Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

физ.культура 5,6,7 класс Методические рекомендации под редакцией Виленского М.Я.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkol> .Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Проектор, Ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Мат гимнастический

