

Пояснительная записка

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и 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 70 часов. Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и 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 относятся 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.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка «5» ставится, если учащийся:

Движение или отдельные его элементы выполнил правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

Оценка «4» ставится, если учащийся:

При выполнении действовал так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» ставится, если учащийся:

Двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Оценка «2» ставится, если учащийся:

Движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	п/р				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25	0	0		обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении	Зачет	http://www.fizruk112.ru/

1.3.	Знакомств о с выдающи мися олимпийск ими чемпионам и	0.25	0	0		обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека	Зачет	http://w ww.fizru k112.ru/	
1.4.	Воспитани е качеств личности в процессе занятий физическо й культурой и спортом	0.25	0	0		обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта	Зачет	http://w ww.fizru k112.ru/	
Итого по разделу		1							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1.	Ведение дневника физическо й культуры	0.25	0	0		составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года	Зачет	http://w ww.fizru k112.ru/	
2.2.	Понятие «техническ ая 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; изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям	Зачет	http://w ww.fizru k112.ru/	
2.3.	Понятия «двигатель ное действие», «двигатель	0.25	0	0		осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные	Зачет	http://w ww.fizru k112.ru/	

	ное умение», «двигательный навык»					признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями		
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	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25	0	0		осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка; обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям; устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
2.7.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.25	0	0		анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы	Зачет	http://www.fizruk112.ru/

						о целесообразности выполнения там физических упражнений;; изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения			
2.8.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.25	0	0		повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке; знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	
Итого по разделу		2							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	0.25	0	0		знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); измеряют индивидуальные показатели участков тела; определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0		отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	
3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая	0.5	0	0		составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; разучивают	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	

	комбинация					добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах)		
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье по канату в два приёма	4	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;; определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;; составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2	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;; разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;; контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	2	0	0		контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию	Зачет	http://www.fizruk112.ru/

						малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения		
3.8.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	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; разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.9.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0		составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона;; контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; 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	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.11.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.	5	0	0		составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/

	Ловля мяча после отскока от пола							
3.12.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	5	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)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.13.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	3	0	0		закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине;; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.14.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Верхняя прямая подача мяча	5	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы; планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/
3.15.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	5	0	0		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову,	Зачет	http://www.fizruk112.ru/

	<i>Волейбол</i> . Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову					определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы			
3.16.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> . Средние и длинные передачи футбольного мяча	5	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;; разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	
3.17.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i> . Тактические действия игры футбол	5	0	0		знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	
Итого по разделу		50							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	17	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	Зачет	http://www.fizruk112.ru/	

демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО							
Итого по разделу	17						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	70	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	к/р	п/р		
1.	История Олимпийских игр, Олимпийского движения в России. Виды спорта, чемпионы.	1	0	0		Зачет
2.	Часть 1. Основные понятия. Правила выполнения упражнений.	1	0	0		Зачет
3.	Часть 2. Основные понятия. Правила выполнения упражнений.	1	0	0		Зачет
4.	Часть 3. Основные понятия. Правила выполнения упражнений.	1	0	0		Зачет
5.	Планирование самостоятельных занятий физической культурой на учебный год.	1	0	0		Зачет
6.	Часть 1. Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1	0	0		Зачет
7.	Часть 2. Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой	1	0	0		Зачет
8.	Часть 1. Подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		Зачет
9.	Часть 2. Подготовительные упражнения для	1	0	0		Зачет

	самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность					
10.	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		Зачет
11.	Часть 1. Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Зачет
12.	Часть 2. Техника передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Зачет
13.	Подготовительные упражнения для самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Зачет
14.	Часть 1. Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Зачет
15.	Часть 2. Способы самостоятельного обучения технике передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Зачет
16.	Способы самостоятельного обучения технике неожиданной передачи волейбольного мяча через сетку в разные зоны площадки соперника	1	0	0		Зачет
17.	Способы взаимодействия игроков команды при подаче мяча соперником в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Зачет
18.	Способы взаимодействия игроков при подаче мяча на площадку соперника в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		Зачет
19.	Способы самостоятельной оценки техники выполнения физических упражнений	1	0	0		Зачет
20.	Основные факторы и причины появления ошибок при самостоятельном разучивании физических упражнений	1	0	0		Зачет
21.	Роль внимания и памяти в самостоятельном освоении и оценивании техники движений	1	0	0		Зачет
22.	Комплекс зрительной гимнастики на укрепление глазных мышц	1	0	0		Зачет
23.	Часть 1. Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0		Зачет
24.	Часть 2. Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики). Способы самостоятельного совершенствования техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом ноги врозь (девочки)	1	0	0		Зачет
25.	Совершенствование техники передвижения попеременным	1	0	0		Зачет

	двушажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции					
26.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения попеременным двушажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	0		Зачет
27.	Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом с равномерной скоростью по учебной дистанции	1	0	0		Зачет
28.	Способы самостоятельного совершенствования передвижения одновременным одношажным ходом с изменяющейся скоростью прохождения	1	0	0		Зачет
29.	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью	1	0	0		Зачет
30.	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход с изменяющейся скоростью передвижения	1	0	0		Зачет
31.	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции	1	0	0		Зачет
32.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения попеременного двушажного и одновременного одношажного ходов	1	0	0		Зачет
33.	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Зачет
34.	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона	1	0	0		Зачет
35.	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	0		Зачет
36.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	0		Зачет
37.	Способы самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона	1	0	0		Зачет
38.	Способы самостоятельного освоения техники перешагивания на лыжах небольших препятствий	1	0	0		Зачет
39.	Техника перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	0		Зачет
40.	Способы самостоятельного освоения техники перелезания через небольшое препятствие на лыжах	1	0	0		Зачет
41.	Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц	1	0	0		Зачет
42.	Техники лазания по канату (мальчики). Техника упражнений ритмической гимнастики (девочки)	1	0	0		Зачет
43.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники лазания по канату (мальчики). Способы совершенствования техники выполнения упражнений	1	0	0		Зачет

	ритмической гимнастики (девочки).					
44.	Способы самостоятельного совершенствования техники лазания по канату (мальчики). Составление индивидуального комплекса упражнений ритмической гимнастикой (девочки).	1	0	0		Зачет
45.	Техника лазания спиной к гимнастической стенке	1	0	0		Зачет
46.	Техника лазания по гимнастической стенке по диагонали	1	0	0		Зачет
47.	Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол	1	0	0		Зачет
48.	Техника ловли мяча после отскока от пола	1	0	0		Зачет
49.	Часть 1. Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	1	0	0		Зачет
50.	Часть 2. Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте	1	0	0		Зачет
51.	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Зачет
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0		Зачет
53.	Часть 1. Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1	0	0		Зачет
54.	Часть 2. Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди, после ведения	1	0	0		Зачет
55.	Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке	1	0	0		Зачет
56.	Способы самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0		Зачет
57.	Техника броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Зачет
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		Зачет
59.	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	0	0		Зачет
60.	Технико-тактические действия игроков атакующей команды	1	0	0		Зачет
61.	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1	0	0		Зачет
62.	Техника передачи футбольного мяча с разбега на большое расстояние	1	0	0		Зачет
63.	Способы самостоятельного совершенствования техники передачи футбольного мяча на большое расстояние	1	0	0		Зачет
64.	Техника удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		Зачет
65.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по катящемуся футбольному с разбега	1	0	0		Зачет
66.	Способы самостоятельного совершенствования техники	1	0	0		Зачет

	удара по катящемуся футбольному с разбега					
67.	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Зачет
68.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Зачет
69.	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		Зачет
70.	Обобщающий урок по итогам обучения в 7 классе	1	0	0		Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	0		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

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

Введите данные

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

Введите данные

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование

Укажите учебное оборудование

Оборудование для проведения Практических работ

Укажите оборудование для проведения практических работ