




Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа села Русский Турек
Уржумского района Кировской области

<p>«Рассмотрено» на заседании педсовета Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МКОУ СОШ с. Русский Турек  Морозова Н.Ф.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ с. Русский Турек Кировской области Илова Л.В.  Приказ №.../ОД от «31» августа 2023 г.</p> 
---	---	---

Рабочая программа
по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 7 класса
(базовый уровень)

Учитель физической культуры
1 квалификационной категории
Кожевников Николай Васильевич

2022 год

Введение

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) «Об утверждении ФГОС основного общего образования», с изменениями **31 декабря 2015 №1576**
- Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ СОШ с. Русский Турек Уржумского района Кировской области.

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 7 класса под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2010).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Личностные

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

б) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

метапредметные

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- б) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

предметные

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2. Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
2	Способы	Изучает	Организация и проведение самостоятельных занятий

	двигательно й (физкультур ной) деятельност и	ся в ходе урока	<p>физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенство вание		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультур но- оздоровител ьная деятельност ь	Изучает ся в ходе урока	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i></p>
4	Спортивно- оздоровител ьная деятельност ь	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>

			<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p><i>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</i></p>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	16	<p>Организуемые команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	15	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнут ног».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5</p>

			<p>бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>
4.3	Лыжные гонки	14	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
4.4	Волейбол	6	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-</p>

			волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
4.5	Баскетбол	6	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
4.7	Общеспортивная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
4.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
4.9	Футбол, мини-футбол	8	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

			(перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
4.10	Плавание	1	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.11	Туризм	2	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе
2022-2023уч.г. 68 часов**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по четвертям				
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	15	9		6	
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
4	Лыжная подготовка	14			14	
5	Спортивный туризм	2			2	
6	Плавание	1			1	
7	Спортивные игры	20	7		6	7
	Волейбол	6			6	
	Баскетбол	6	4			2
	Футбол	8	3			5
ИТОГО:		68	16	16	20	16

Календарно – тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
Легкая атлетика (9 ч.)				
1	ОМТ на уроках ФК. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Русская игра	04.09		§1 с. 7-8
2	Теоретические знания. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м. Эстафетный бег. Русская игра	06.09		§2 с. 8-13
3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег. Тестирование бега на 60 м и 300 м	11.09		§2 с. 8-13
4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000м. Подвижные игры	13.09		§2 с. 8-13
5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Тестирование метания мяча на дальность	18.09		§2 с. 8-13
6	Многоскоки. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	20.09		§2 с. 8-13
7	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. ТБ во время прыжка в длину	25.09		§2 с. 8-13
8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метание мяча. Спортивная игра	27.09		§3 с. 13-40
9	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивная игра в футбол, волейбол	02.10		§3 с. 13-40
Футбол (3 ч.)				
10	Техника ударов по катящемуся мячу ногой, технические приёмы и тактические действия в мини-футболе	04.10		§11 с.130-135
11	Техника ведения мяча ногами. Мини-футбол	09.10		§11 с.130-135
12	Контрольный урок по теме «Футбол». Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе	11.10		§11 с.130-135
Баскетбол (4 ч.)				
13	История баскетбола. ТБ на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок,	16.10		§9 с.116-122

	ловли и передач. Учебная игра			
14	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Позиционное нападение. Учебная игра	18.10		§9 с.116-122
15	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра	23.10		§9 с.116-122
16	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	25.10		§9 с.116-122
Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)				
17	История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах	06.11		§4 с. 40-67
18	Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусках, опорный прыжок	08.11		§4 с. 40-67
19	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусках (м), (д) контроль, опорный прыжок. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату	13.11		§4 с. 40-67
20	Комплекс УТГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	15.11		§4 с. 40-67
21	ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	20.11		§7 с. 97-109
22	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры.. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	22.11		§7 с. 97-109
23	Строевое упражнение. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнение на бревне и перекладине	27.11		§7 с. 97-109
24	ОРУ с предметом. Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	29.11		§7 с. 97-109
25	История развития гимнастики. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	04.12		§28 с. 204-211
26	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь. Строевые упражнения.	06.12		§28 с. 204-211
27	Контрольный урок по теме «опорные прыжки»	11.12		§28 с. 204-211
28	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	13.12		§28 с. 204-211
29	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	18.12		§32 с.225-231

	качеств			
30	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	20.12		§32 с.225-231
31	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	25.12		§32 с.225-231
32	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	27.12		§32 с.225-231
Лыжная подготовка (14 ч.)				
33	Соблюдение правил техники безопасности профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода	10.01		В.И.Лях с.108-113
34	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-шажного хода Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции	15.01		В.И.Лях с.108-113
35	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	17.01		В.И.Лях с.108-113
36	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции.	22.01		Страницы истории с.4-6
37	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-шажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	24.01		В.И.Лях с.134-136
38	Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	29.01		В.И.Лях с.134-136
39	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход	31.01		В.И.Лях с.134-136
40	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	05.02		В.И.Лях с.134-136
41	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	07.02		Стр. истории с.4-6
42	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	12.02		В.И.Лях с.150-152
43	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль. Спуски и подъёмы	14.02		В.И.Лях с.150-152
44	Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	19.02		В.И.Лях с.150-152
45	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть	21.02		В.И.Лях с.72
46	Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	26.02		В.И.Лях с.72
Волейбол (6 ч.)				

47	Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований	28.02		§8 с. 109-116
48	Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра	05.03		§8 с. 109-116
49	Официальные правила соревнований. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	07.03		§8 с. 109-116
50	История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	12.03		§8 с. 109-116
51	Подачи. Технические приемы в волейболе. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Учебная игра	14.03		§8 с. 109-116
52	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	19.03		§8 с. 109-116
Баскетбол (2 ч.)				
53	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	02.03		§11 с.130-135
54	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	04.04		§11 с.130-135
Футбол (5 ч)				
55	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	09.04		§11 с.130-135
56	Технические приемы и тактические действия в футболе. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	11.04		§11 с.130-135
57	Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	16.04		§11 с.130-135
58	Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания	18.04		§11 с.130-135
59	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра	23.04		§11 с.130-135
Лёгкая атлетика (6 ч.)				
60	Легкая атлетика. Знания о физической культуре Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	25.04		§6 с. 77-97
61	Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков	30.04		§6 с. 77-97
62	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	07.04		§30 с.217-222
63	История развития Олимпийского движения в РФ и мире по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	14.05		§30 с.217-222

64	Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей	16.05		§30 с.217-222
65	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Бег60 м, прыжок в длину, волейбол, подвижные игры	21.05		§30 с.217-222
Спортивный туризм (2 ч)				
66	Движение по местности с помощью карты и компаса в составе группы	23.05		§30 с.217-222
67	Преодоление искусственных и естественных препятствий	28.05		§30 с.217-222
Плавание (1ч.)				
68	История развития плавания. Возникновение плавания. Виды плавания. Правила поведения у водоёмов.	30.05		§13 с.142-151

Контрольные нормативы по физической культуре в 7 классе

№	Упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
2.	Метание набивного мяча (см)	390 и более	281 - 389	280 и менее	360и более	246 - 359	245 и менее
3.	«Челночный бег» 3x10м (сек)	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
4.	Прыжки со скакалкой за 20 сек	46	44	42	52	50	48
5.	Наклон вперед сидя (см)	11	7	4	16	13	9
6.	Бег 30м (сек)	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7.	Бег 60м (сек)	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
8.	Метание малого мяча 150г(м)	30	28	26	28	26	24
9.	Подтягивание в висе (раз)	9	7	5			
10.	Подтягивание в висе лежа (раз)	-	-	-	19	12	5
11.	Ходьба на лыжах 2 км	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
12.	Ходьба на лыжах 3 км	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
13.	Бег 500 м	1.55	2.15	2.35	2:15	2:25	2:40
14.	Бег 1000 м	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.10
15.	Кросс 2 км (мин.сек)	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8

17	Поднимание туловища за 1 мин	45	40	35	38	33	25
----	------------------------------	----	----	----	----	----	----

Материально-техническое обеспечение

предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудование с учетом образовательного процесса. Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

- Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество		Примечание
		Основная школа		
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Комплексная программа по физической культуре основного общего образования	Д		
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник по физической культуре	Г		В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д		В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д		
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г		
2.3	Стенка гимнастическая	Г		
2.5	Скамейки гимнастические	Г		
2.6	Стойки волейбольные	Д		
2.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д		

2.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.10	Канат для лазания	Г	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Перекладина навесная универсальная	Г	
2.14	Набор для подвижных игр	К	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Спортивный туризм (палатки.)	Г	
2.17	Стол для настольного тенниса	Д	
2.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Мячи баскетбольные	Г	
2.21	Мячи волейбольные	Г	
2.22	Сетка волейбольная	Д	
2.23	Скакалки	К	
2.24	Оборудование полосы препятствий	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф для инвентаря, шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Хоккейная коробка	Д	
4.7	Лыжная база	К	
4.6	Лыжная трасса	Д	

Рекомендуемая литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2011.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский. – Москва: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура: методические рекомендации 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2014.
8. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2014.
9. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод. пособие. Б.И.Мишин АСТ Астрель Москва 2003 г.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. Э. Найминова Ростов-на-Дону «Феникс» 2003 г.
12. Методические рекомендаций ВГГУ Киров.

13. Интернет ресурсы: <https://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования

<https://vk.com/solnechniisvet> Педагогический портал "Солнечный свет"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

