

Министерство образования Иркутской области

МО «Эхирит-Булагатский район»

МОУ Усть-Ордынская СОШ №1 имени В.Б. Борсоева

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
М.О. учителей физической культуры	Зам. директора по УВР	Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1
Руководитель ШМО	 Е.С. Васильева	 Я.С. Барнаков
 С.И. Хайдорова	Протокол № 1	Приказ № 210-А
Протокол № 1	от «26» августа 2024 г.	от «27» августа 2024 г.
от «23» августа 2024 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
основной образовательной программы
основного общего образования
для обучающихся 7 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Александрова Людмила Николаевна
учитель физической культуры
(высшая: категория)

п. Усть-Ордынский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии

их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для 7 класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

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

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

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

готовность оценивать 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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать 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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

выполнять лазанье по канату в два 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре				https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности				https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность				https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	11	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	2	18	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1	15	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	9	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Обучение низкого старта. Повторить высокий старт	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
2	Повторить технику н. старта. Сдача КН - бег 30 м. Учебная игра в футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
3	Повторить технику: челн. бега, прыжка в дл. с м. Сдача КН-челн. бег 3x10м.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

4	Старт с преследованием. Сдача КН - прыжок в длину с м. Игра в футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
5	Эстафетный бег до 50-и м. Развитие выносливости - 6-и мин. бег - КУ.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
6	Развитие выносливости - бег 8 мин. Тест на гибкость (наклон вперед/вниз).	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
7	Сдача КН-бег 60 м. Метание м/м на дальность. Учебная игра-футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Сдача КН-бег 1 км (500 м).	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега "согнув ноги"-КУ.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
10	Бег 1500 м - КУ. Игра "лапта".	1	1	0		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru
11	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Приёмы передвижений и остановок.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
12	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
13	Броски мяча без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

14	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
15	Стойка и передвижение игрока, остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра "Борьба за мяч".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
16	ОРУ в движении. Ведение с изменением скорости и направления. Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой и левой стороны. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
17	Урок-соревнование. Игры по командам (использование ТТД : ведение, бросок одной рукой от плеча по кольцу, ловля и передача мяча 2 руками от груди и сверху). Тактика. КУ -прыжки ч/скакалку за 1 мин.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
18	Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности -упражнения «от щита до щита». Тактические действия в защите и нападении игроков в учебно-тренировочной игре с заданием.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
20	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини-баскетбол	1	1	0		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
21	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
22	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки)	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки)	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
25	Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
26	Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивания в висе. П/и "Прыжок за прыжком".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
27	Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых ног и согнутых ног в висе. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д) - на результат. П/и "Веревочка под ногами".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
28	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. Перекаты, кувырки вперед, назад. П/и " Фигуры".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
29	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и "Удочка".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
30	Прыжки "змейкой" через скамейку. 2-3 кувырка вперед - слитно. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и " Кто обгонит".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
31	Акробатические упражнения: гимнастический мост из положения лежа - мальчики; из положения стоя - девочки. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

32	Акробатическое соединение из 5-7 элементов (комбинация). Стойка на лопатках перекатом назад. П/и " Два лагеря".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
33	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор л/инвентаря.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
34	Одновременный бесшажный, двушажный- ходы. Прохождение дистанции 1-1,5км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
35	Одновременный одношажный и двушажный ход. Прохождение дистанции 1-1,5 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
36	Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне. Прохождение дистанции 1,5-2 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
37	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1-2 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
38	Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъёмы.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
39	Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение дистанции 2км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
40	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой».	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
41	Подъем «елочкой». Повороты на месте. Прохождение дистанции до 2 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru

42	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
43	Прохождение дистанции до 3 км со сменой ходов в средней скорости.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
44	Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
45	Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
46	Прохождение дистанции 2-2,5 км с совершенствованием пройденных ходов.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
47	Урок-соревнование по лыжным гонкам на дистанции 2 км.	1	1	0		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
48	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках волейбола. Стойка и перемещение игрока. Работа в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
49	Верхняя прямая и нижняя подача. Приём подачи. Учебная игра-волейбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
50	Верхняя прямая и нижняя подача. Приём мяча снизу. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
51	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

52	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
53	Комбинация из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
54	Стойка и перемещение игрока. Работа в парах: передача мяча сверху, снизу.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Тест-бег на 30м.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
56	Прием и передача мяча в парах. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тест на координацию-челн. бег 3*10м.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
57	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тест-прыжок в длину с места.	1	1	0		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
58	Инструктаж ТБ и правила поведения на уроках л/атлетики. Развитие выносливости: тест-6 мин. бег.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
59	Развитие выносливости - равномерный бег 2000 м без учёта времени.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
60	Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» - ку.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
61	Техника передачи эст/палочки. Эстафета по кругу стадиона-8*50 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

62	Метание м/мяча в цель. Учебная игра-футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
63	Развитие скоростной выносливости. Урок-соревнование: бег 300 м.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
64	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 8*60м.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
65	Развитие выносливости- бег 1500 м. Учебная игра-футбол.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»- закрепление. Игра" флажки".	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов – на результат.	1	0	1		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/
68	КУ - бег 2000м без учета времени. Подведение итогов года.	1	1	0		https://resh.edu.ru https://www.yaklass.ru https://fk-i-s.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник: Физическая культура. 6-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /В.И.Лях.-М. : Просвещение, 2018.-256с

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы» (автор — В. И. Лях). В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.

Методические пособия:

1. Физическое воспитание учащихся» И.Б.Павлов, С.А.Петросян
2. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев
3. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе/Авт.-сост. М.В.Видакин.-Волгоград: Учитель,2004.-154с.
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы, В.И.Ковалько, Москва «ВАКО» 2013г.
5. «Физкультура» 8 класс: поурочные планы. /авт.сост. В.И.Виненко и др.-Изд.2е, доп., Волгоград: Учитель,2008.-166с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.yaklass.ru/>

<https://educont.ru/>

<https://mob-edu.com/>

<https://educont>