

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа №9
имени М.И.Неделина**

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей <i>ФБН и физкультуры</i> Протокол № 1 от 30 августа 2022г. Руководитель ШМО <i>Коробова И.В.</i>	«СОГЛАСОВАНО» Методик <i>Миссерева С.Н.</i> Протокол № 1 от 30 августа 2022г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор <i>Лущко З.Л.</i> Приказ № <i>100</i> от 31 августа 2022г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: Физическая культура

Уровень образования – основное общее образование

Класс: 7 А, Б, В, Э

Уровень изучения предмета – Базовый

Учебный год: 2022-2023

Количество часов по учебному предмету: 68

Составитель: Ларина Александра Олеговна, учитель физической культуры первой квалификационной категории

г. Одинцово-2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Одинцовской СОШ №9 им. М.И. Неделина;
- Примерной программы основного общего 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»;
- 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»;
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ Одинцовской СОШ №9 им. М.И. Неделина;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 9 им. М. И. Неделина на 2022-2023 учебный год;
- Федерального перечня учебников.
- Распоряжение Министерства образования Московской области от 20.02.2021 № Р-89 «Об организации работы по внедрению рабочих программ воспитания в муниципальных дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях в Московской области, а также государственных общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях и

образовательных организациях высшего образования,
подведомственных Министерству образования Московской области»

Данная программа является рабочей программой по предмету «Физическая культура» в 7 классе базового уровня к учебному комплексу: Физическая культура 5-7 класс /М.Я. Виленский, И.М Туревский. Сроки реализации 34 учебные недели. Рабочая программа рассчитана на 68 часов, 2 раза в неделю.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования
На основании программы воспитания МБОУ Одинцовской СОШ №9 имени подросткового возраста (уровень основного общего образования)

приоритетом считать создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания курса.

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Раздел 2. Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. 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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- 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. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

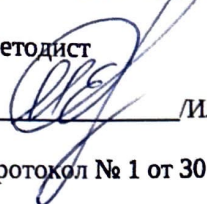
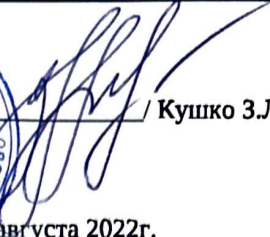
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: 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*. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Раздел 3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету « Физическая культура 7 класс»
составлено с учетом ориентиров и ценностей, закрепленных в
Программе воспитания МБОУ Одinceвской СОШ №9 имени
М.И.Неделина

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
	Базовая часть	58
1	Знание о физической культуре	В течении урока
2	Физическое совершенствование: -гимнастика с основами акробатики -легкая атлетика -лыжные гонки -спортивные игры (баскетбол)	10 18 12 18
3	Вариативная часть : - спортивные игры (волейбол)	10 10
Итого:		68

«СОГЛАСОВАНО» Методист  /Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  /Кушко З.Л./ Приказ № _____ от 31 августа 2022г.
---	--

Раздел 4. Календарное планирование для 7 «А» класса

№ п/п	Раздел, тема урока	Плановые сроки прохождения, темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	Примечание
Легкая атлетика 8 часов.				
1	Вводный инструктаж по Т.Б. и О.Т. во время занятий физической культурой. Высокий старт. Спринтерский бег 30-60 метров. Встречные эстафеты.			
2	Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.			
3	Прыжок в длину с места. Бег с ускорениями от 50-60 м, эстафеты.			
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 5 мин.			
6	Прыжок в длину с			

	разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 6 мин.			
7	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 8 мин.			
8	Бег 1000 м. Спортивные игры.			
Спортивные игры 10 часов.				
9	Инструктаж по технике безопасности во время занятий спорт. играми. Челночный бег. Развитие координационных качеств.			
10	Челночный бег 3х10м – зачет. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Игры.			
11	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
12	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
13	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в круге, квадрате. Игра «Мяч ловцу».			
14	Сочетание приемов			

	ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
15	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
16	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
17	Сочетание приемов ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
Гимнастика 10 часов.				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Тест – бросок набивного мяча.			
20	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей			
21	Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
22	Акробатические			

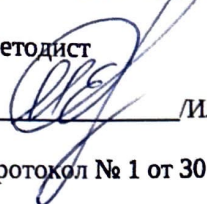
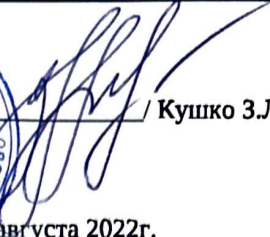
	упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
23	Лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации.			
24	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой. Поднимание прямых ног в вися.			
25	Тест – поднимание туловища из положения лёжа. Эстафеты с набивными мячами.			
26	Подтягивание в вися (м), из положения лежа (д). Упражнения в равновесии на бревне.			
27	Опорный прыжок через козла. Подтягивание. Развитие силовых способностей.			
28	Опорный прыжок через козла. Ходьба, приседания и повороты в приседе на бревне.			
Волейбол 4 часа.				
29	Передача мяча над собой. Прием снизу паром.			
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Игра «Картошка»			
31	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя			

	руками через сетку.			
32	Прямой нападающий удар, Нижняя прямая подача.			
Лыжная подготовка 12 часов.				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда лыжника. Попеременный двухшажный ход.			
34	Совершенствование техники скольжения. Прохождение по учебному кругу.			
35	Попеременный двухшажный лыжный ход. Повороты переступанием.			
36	Попеременный двухшажный лыжный ход.			
37	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Прохождение по учебному кругу.			
38	Подъем на склон скольльзящим шагом. Круговые эстафеты.			
39	Подъем скольльзящим шагом, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 800 м.			

40	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. Игры на лыжах «Пройди ворота»			
41	Спуски в низкой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение скользящим шагом дистанции 1км.			
42	Попеременный одношажный ход. Лыжные эстафеты и игры.			
43	Повороты переступанием в движении. Прохождение по дистанции.			
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».			
Баскетбол 8 часов.				
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Эстафеты с элементами баскетбола.			
46	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			
47	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от головы на месте.			
48	Ведение мяча змейкой. Бросок двумя руками в			

	движении.			
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Эстафеты.			
50	Передача мяча в парах, тройках, со сменой мест. Бросок по кольцу с места.			
51	Вырывание и выбивание мяча. Бросок по кольцу с места.			
52	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.			
Волейбол 6 часа.				
53	Передача волейбольного мяча над собой. Встречные эстафеты.			
54	Подача через сетку. Ловля мяча с подачи. Игра «Поймал - садись».			
55	Сочетание приемов подачи, ловли и передач. Игра через сетку.			
56	Пионербол.			
57	Подача и прием мяча через сетку. Пионербол			
58	Передачи мяча в парах. Пионербол			
Легкая атлетика 10 часов.				

59	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.			
60	Прыжок в высоту с разбега. Старт с опорой на руку. Бег 30 м.			
61	Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 6 мин.			
62	Бег 30м. Метание мяча. Медленный бег до 7 мин. Спортивные игры			
63	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 10 минут			
64	Бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры			
65	Кроссовая подготовка. 1000 Спортивные игры			
66	Метание мяча. Спортивные игры.			
67	Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.			
68	Кросс 1000 м. Спортивные игры. Подведение итогов года.			

«СОГЛАСОВАНО» Методист  /Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  /Кушко З.Л./ Приказ № от 31 августа 2022г. 
---	---

Раздел 4. Календарное планирование для 7 «Б» класса

№ п/п	Раздел, тема урока	Плановые сроки прохождения, темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	Примечание
Легкая атлетика 8 часов.				
1	Вводный инструктаж по Т.Б. и О.Т. во время занятий физической культурой. Высокий старт. Спринтерский бег 30-60 метров. Встречные эстафеты.			
2	Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.			
3	Прыжок в длину с места. Бег с ускорениями от 50-60 м, эстафеты.			
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 5 мин.			
6	Прыжок в длину с			

	разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 6 мин.			
7	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 8 мин.			
8	Бег 1000 м. Спортивные игры.			
Спортивные игры 10 часов.				
9	Инструктаж по технике безопасности во время занятий спорт. играми. Челночный бег. Развитие координационных качеств.			
10	Челночный бег 3х10м – зачет. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Игры.			
11	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
12	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
13	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в круге, квадрате. Игра «Мяч ловцу».			
14	Сочетание приемов			

	ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
15	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
16	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
17	Сочетание приемов ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
Гимнастика 10 часов.				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Тест – бросок набивного мяча.			
20	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей			
21	Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
22	Акробатические			

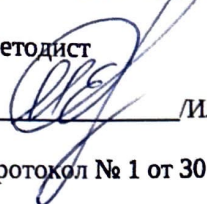
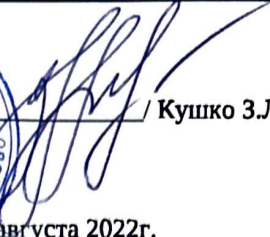
	упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
23	Лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации.			
24	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой. Поднимание прямых ног в вися.			
25	Тест – поднимание туловища из положения лёжа. Эстафеты с набивными мячами.			
26	Подтягивание в вися (м), из положения лежа (д). Упражнения в равновесии на бревне.			
27	Опорный прыжок через козла. Подтягивание. Развитие силовых способностей.			
28	Опорный прыжок через козла. Ходьба, приседания и повороты в приседе на бревне.			
Волейбол 4 часа.				
29	Передача мяча над собой. Прием снизу парами.			
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Игра «Картошка»			
31	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя			

	руками через сетку.			
32	Прямой нападающий удар, Нижняя прямая подача.			
Лыжная подготовка 12 часов.				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда лыжника. Попеременный двухшажный ход.			
34	Совершенствование техники скольжения. Прохождение по учебному кругу.			
35	Попеременный двухшажный лыжный ход. Повороты переступанием.			
36	Попеременный двухшажный лыжный ход.			
37	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Прохождение по учебному кругу.			
38	Подъем на склон скольльзящим шагом. Круговые эстафеты.			
39	Подъем скольльзящим шагом, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 800 м.			

40	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. Игры на лыжах «Пройди ворота»			
41	Спуски в низкой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение скользящим шагом дистанции 1км.			
42	Попеременный одношажный ход. Лыжные эстафеты и игры.			
43	Повороты переступанием в движении. Прохождение по дистанции.			
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».			
Баскетбол 8 часов.				
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Эстафеты с элементами баскетбола.			
46	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			
47	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от головы на месте.			
48	Ведение мяча змейкой. Бросок двумя руками в			

	движении.			
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Эстафеты.			
50	Передача мяча в парах, тройках, со сменой мест. Бросок по кольцу с места.			
51	Вырывание и выбивание мяча. Бросок по кольцу с места.			
52	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.			
Волейбол 6 часа.				
53	Передача волейбольного мяча над собой. Встречные эстафеты.			
54	Подача через сетку. Ловля мяча с подачи. Игра «Поймал - садись».			
55	Сочетание приемов подачи, ловли и передач. Игра через сетку.			
56	Пионербол.			
57	Подача и прием мяча через сетку. Пионербол			
58	Передачи мяча в парах. Пионербол			
Легкая атлетика 10 часов.				

59	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.			
60	Прыжок в высоту с разбега. Старт с опорой на руку. Бег 30 м.			
61	Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 6 мин.			
62	Бег 30м. Метание мяча. Медленный бег до 7 мин. Спортивные игры			
63	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 10 минут			
64	Бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры			
65	Кроссовая подготовка. 1000 Спортивные игры			
66	Метание мяча. Спортивные игры.			
67	Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.			
68	Кросс 1000 м. Спортивные игры. Подведение итогов года.			

«СОГЛАСОВАНО» Методист  /Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  /Кушко З.Л./ Приказ № от 31 августа 2022г. 
---	---

Раздел 4. Календарное планирование для 7 «В» класса

№ п/п	Раздел, тема урока	Плановые сроки прохождения, темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	Примечание
Легкая атлетика 8 часов.				
1	Вводный инструктаж по Т.Б. и О.Т. во время занятий физической культурой. Высокий старт. Спринтерский бег 30-60 метров. Встречные эстафеты.			
2	Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.			
3	Прыжок в длину с места. Бег с ускорениями от 50-60 м, эстафеты.			
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 5 мин.			
6	Прыжок в длину с			

	разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 6 мин.			
7	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 8 мин.			
8	Бег 1000 м. Спортивные игры.			
Спортивные игры 10 часов.				
9	Инструктаж по технике безопасности во время занятий спорт. играми. Челночный бег. Развитие координационных качеств.			
10	Челночный бег 3х10м – зачет. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Игры.			
11	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
12	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
13	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в круге, квадрате. Игра «Мяч ловцу».			
14	Сочетание приемов			

	ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
15	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
16	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
17	Сочетание приемов ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
Гимнастика 10 часов.				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Тест – бросок набивного мяча.			
20	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей			
21	Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
22	Акробатические			

	упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
23	Лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации.			
24	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой. Поднимание прямых ног в вися.			
25	Тест – поднимание туловища из положения лёжа. Эстафеты с набивными мячами.			
26	Подтягивание в вися (м), из положения лежа (д). Упражнения в равновесии на бревне.			
27	Опорный прыжок через козла. Подтягивание. Развитие силовых способностей.			
28	Опорный прыжок через козла. Ходьба, приседания и повороты в приседе на бревне.			
Волейбол 4 часа.				
29	Передача мяча над собой. Прием снизу парами.			
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Игра «Картошка»			
31	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя			

	руками через сетку.			
32	Прямой нападающий удар, Нижняя прямая подача.			
Лыжная подготовка 12 часов.				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда лыжника. Попеременный двухшажный ход.			
34	Совершенствование техники скольжения. Прохождение по учебному кругу.			
35	Попеременный двухшажный лыжный ход. Повороты переступанием.			
36	Попеременный двухшажный лыжный ход.			
37	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Прохождение по учебному кругу.			
38	Подъем на склон скольльзящим шагом. Круговые эстафеты.			
39	Подъем скольльзящим шагом, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 800 м.			

40	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. Игры на лыжах «Пройди ворота»			
41	Спуски в низкой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение скользящим шагом дистанции 1км.			
42	Попеременный одношажный ход. Лыжные эстафеты и игры.			
43	Повороты переступанием в движении. Прохождение по дистанции.			
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».			
Баскетбол 8 часов.				
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Эстафеты с элементами баскетбола.			
46	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			
47	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от головы на месте.			
48	Ведение мяча змейкой. Бросок двумя руками в			

	движении.			
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Эстафеты.			
50	Передача мяча в парах, тройках, со сменой мест. Бросок по кольцу с места.			
51	Вырывание и выбивание мяча. Бросок по кольцу с места.			
52	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.			
Волейбол 6 часа.				
53	Передача волейбольного мяча над собой. Встречные эстафеты.			
54	Подача через сетку. Ловля мяча с подачи. Игра «Поймал - садись».			
55	Сочетание приемов подачи, ловли и передач. Игра через сетку.			
56	Пионербол.			
57	Подача и прием мяча через сетку. Пионербол			
58	Передачи мяча в парах. Пионербол			
Легкая атлетика 10 часов.				

59	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.			
60	Прыжок в высоту с разбега. Старт с опорой на руку. Бег 30 м.			
61	Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 6 мин.			
62	Бег 30м. Метание мяча. Медленный бег до 7 мин. Спортивные игры			
63	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 10 минут			
64	Бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры			
65	Кроссовая подготовка. 1000 Спортивные игры			
66	Метание мяча. Спортивные игры.			
67	Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.			
68	Кросс 1000 м. Спортивные игры. Подведение итогов года.			

«СОГЛАСОВАНО» Методист _____ /Ильичева Е.Н./ Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор _____ /Кушко З.Л./ Приказ № _____ от 31 августа 2022г.
---	---

Раздел 4. Календарное планирование для 7 «Э» класса

№ п/п	Раздел, тема урока	Плановые сроки прохождения, темы	Фактические сроки (и/или коррекция)	Примечание
Легкая атлетика 8 часов.				
1	Вводный инструктаж по Т.Б. и О.Т. во время занятий физической культурой. Высокий старт. Спринтерский бег 30-60 метров. Встречные эстафеты.			
2	Бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места.			
3	Прыжок в длину с места. Бег с ускорениями от 50-60 м, эстафеты.			
4	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.			
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 5 мин.			
6	Прыжок в длину с			

	разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 6 мин.			
7	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 8 мин.			
8	Бег 1000 м. Спортивные игры.			
Спортивные игры 10 часов.				
9	Инструктаж по технике безопасности во время занятий спорт. играми. Челночный бег. Развитие координационных качеств.			
10	Челночный бег 3х10м – зачет. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Игры.			
11	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
12	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
13	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в круге, квадрате. Игра «Мяч ловцу».			
14	Сочетание приемов			

	ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
15	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
16	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Эстафеты.			
17	Сочетание приемов ведения, передачи, ловли и броска. Игра мини-баскетбол.			
18	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча на месте в тройках.			
Гимнастика 10 часов.				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Тест – бросок набивного мяча.			
20	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей			
21	Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
22	Акробатические			

	упражнения. Лазание по канату в 2 приема.			
23	Лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации.			
24	Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой. Поднимание прямых ног в вися.			
25	Тест – поднимание туловища из положения лёжа. Эстафеты с набивными мячами.			
26	Подтягивание в вися (м), из положения лежа (д). Упражнения в равновесии на бревне.			
27	Опорный прыжок через козла. Подтягивание. Развитие силовых способностей.			
28	Опорный прыжок через козла. Ходьба, приседания и повороты в приседе на бревне.			
Волейбол 4 часа.				
29	Передача мяча над собой. Прием снизу парами.			
30	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Игра «Картошка»			
31	Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя			

	руками через сетку.			
32	Прямой нападающий удар, Нижняя прямая подача.			
Лыжная подготовка 12 часов.				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда лыжника. Попеременный двухшажный ход.			
34	Совершенствование техники скольжения. Прохождение по учебному кругу.			
35	Попеременный двухшажный лыжный ход. Повороты переступанием.			
36	Попеременный двухшажный лыжный ход.			
37	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте. Прохождение по учебному кругу.			
38	Подъем на склон скольльзящим шагом. Круговые эстафеты.			
39	Подъем скольльзящим шагом, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции до 800 м.			

40	Подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке. Игры на лыжах «Пройди ворота»			
41	Спуски в низкой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение скользящим шагом дистанции 1км.			
42	Попеременный одношажный ход. Лыжные эстафеты и игры.			
43	Повороты переступанием в движении. Прохождение по дистанции.			
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».			
Баскетбол 8 часов.				
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Эстафеты с элементами баскетбола.			
46	Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			
47	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя от головы на месте.			
48	Ведение мяча змейкой. Бросок двумя руками в			

	движении.			
49	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Эстафеты.			
50	Передача мяча в парах, тройках, со сменой мест. Бросок по кольцу с места.			
51	Вырывание и выбивание мяча. Бросок по кольцу с места.			
52	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.			
Волейбол 6 часа.				
53	Передача волейбольного мяча над собой. Встречные эстафеты.			
54	Подача через сетку. Ловля мяча с подачи. Игра «Поймал - садись».			
55	Сочетание приемов подачи, ловли и передач. Игра через сетку.			
56	Пионербол.			
57	Подача и прием мяча через сетку. Пионербол			
58	Передачи мяча в парах. Пионербол			
Легкая атлетика 10 часов.				

59	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.			
60	Прыжок в высоту с разбега. Старт с опорой на руку. Бег 30 м.			
61	Бег 60м. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости, бег 6 мин.			
62	Бег 30м. Метание мяча. Медленный бег до 7 мин. Спортивные игры			
63	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 10 минут			
64	Бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры			
65	Кроссовая подготовка. 1000 Спортивные игры			
66	Метание мяча. Спортивные игры.			
67	Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.			
68	Кросс 1000 м. Спортивные игры. Подведение итогов года.			