

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-  
ПЕТЕРБУРГА**

Принята  
Решением Педагогического совета  
Протокол №10 от 03.06.2024

Утверждаю  
Приказ №106 от 04.06.2024  
Директор школы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 7 классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Григорьева Наталья Юрьевна,  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 7 класса представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Рабочая программа разработана на основе

Закона РФ от 29.12.2012 года №273-ФЗ « Об образовании В Российской Федерации»

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287( далее –ФГОС основного общего образования)№ 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в ФГОС ООО»

Федеральной основной общеобразовательной программы основного общего образования(ФОП ООО)приказ №370 от 18.05.2023

Приказ Минпросвещения РФ от 01.02.2024 № 62 « О внесении изменений в некоторые приказы Министерства Просвещения РФ, касающиеся ФОП ООО и СОО», на основе федеральной рабочей программы по предмету,а также с учетом федеральной рабочей программы.

Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

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, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого 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.

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 7 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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 НАЧАЛЬНОГО 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 ишибов 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 основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия

игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7класс - Российская электронная школа</a>

					<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		11			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	19			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Тема: Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности. Формирование знаний и представлений по основам безопасности занятий по физическому воспитанию.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2	Легкая атлетика. Развитие основных двигательных качеств. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Равномерный бег 1000 метров. Игра с бегом на выносливость: «Пятнашки по кругу». Игры: Футбол по упрощенным правилам (мальчики), Волейбол (девочки).	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 40,60,80 метров. Бег с низкого старта, стартовый разбег, бег по беговой дорожке, финиширование. КДП. Челночный бег 3х10 метров. Игры с бегом на скорость: «Пятнашки на время».	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4	Легкая атлетика. Комплекс для развития скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники стартового разбега. Игра для развития силы: «Лесенка» (пирамидка в подтягивании) (мальчики), (пирамидка в отжимании) (девочки).	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



5	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег 1200-1500 метров без учета времени. Правила самостоятельного определения физической нагрузки в беге. Игры с бегом на выносливость: «Запятнай последнего. Круговая эстафета с этапом до 150 метров.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6	Легкая атлетика. Контроль правил самостоятельного определения физической нагрузки в беге на выносливость. Совершенствование техники бега. Равномерный бег 15-20 минут с ускорениями. Челночный бег max* 20 метров за 1 минуту.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7	Легкая атлетика. Упражнения, подводящие к овладению техникой бега. Ускорения из различных исходных положений. Бег 60 метров, с низкого старта, команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»). Футбол (мальчики), Пионербол (девочки).	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8	Легкая атлетика. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности. КДП. Бег 30 метров. Круговая эстафета с этапом до 150 метров, без предмета. Футбол (мальчики), Волейбол (девочки).	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9	Тема: Спортивные игры. Волейбол. Правила ТБ на уроках волейбола. Инструкция № 20. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10	Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс -</a>

	(перемещение в стойке, остановки, ускорения). Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Прием мяча "снизу", над сеткой. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам (без подачи). Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13	Волейбол. Передача мяча "сверху" по высокой траектории. Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам (без подачи).	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14	Волейбол. Передача мяча "сверху" по высокой траектории со сменой мест. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебно-тренировочная игра.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. Подвижная игра "Картошка", "Мяч в воздухе". Учебно-тренировочная игра с дополнительными условиями.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

						<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 6-9 метров. Приём мяча "сверху и "снизу" в зависимости от подачи. Учебно-тренировочная игра с дополнительными условиями.	1			1 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика. Упражнения с предметами.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика. Упражнения без предметов.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

						<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика. Волейбол. Передача мяча.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика. Волейбол.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24	Гимнастика. Техника безопасности. Акробатика. Волейбол. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Передача мяча через сетку в непосредственной близости от нее. Учебно-тренировочная игра в волейбол, приём двумя руками «снизу».	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25	Волейбол. Упражнения для развития прыгучести. Передача мяча «сверху», во встречных колоннах через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол, в три касания.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26	Волейбол. Передача мяча в различных направлениях на месте и после перемещения. КДП. Техника передачи мяча двумя руками «сверху», над собой; в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27	Волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая</a>

	передаче мяча. Упражнения с волейбольными мячами. Приём-передача двумя руками в парах. Учебно-тренировочная игра в волейбол, тактика расстановки игроков на площадке.					<a href="http://resh.edu.ru">культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28	Волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Упражнения с волейбольными мячами. Приём - передача мяча двумя руками в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол, взаимодействия игроков 1-ой и 2-ой линии.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29	Волейбол. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Упражнения с волейбольными мячами. Приём - передача мяча двумя руками в парах по высокой траектории. Учебно-тренировочная игра с применением нападающего удара.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30	Волейбол. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием (остановка) мяча после нижней подачи. Учебная игра в волейбол, с применением нижней подачи.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31	Волейбол. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий. Сочетание игровых приёмов: нижняя подача мяча - приём мяча двумя руками «снизу» - передача двумя руками сверху - нападающий удар. Учебная игра в волейбол, с применением нижней подачи.	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32	Волейбол. Сочетание игровых приёмов: нижняя подача - прием мяча сверху двумя руками - передача мяча двумя руками	1			2 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 8 класс -</a>

	«сверху». КДП. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебно-тренировочная игра в волейбол, с применением нижней подачи.					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33	Тема: Баскетбол. Правила ТБ на уроках спортивных игр и баскетбола. Значение разминки. Правила и организация игры в баскетбол (помощь в судействе, в комплектовании команды, в подготовке места проведения игры). Инструкция № 20.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34	Баскетбол. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. История возникновения баскетбола (первые правила). Техника передвижений баскетболиста. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Остановка в два шага и прыжком. Броски мяча с 3-4 м.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35	Баскетбол. Комплекс упражнений для развития прыгучести. Ведение с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с 3-4 м. Техника ловли и передачи мяча в прыжке. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36	Баскетбол. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Передача-ловля мяча двумя руками от груди, с прыжком вперед - назад. Эстафеты с баскетбольными мячами (передача-ведение-передача).	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37	Баскетбол. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Передача-ловля мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола со	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс -</a>

	сменой мест (в движении). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления. Подвижная игра: «Перестрелка».					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38	Баскетбол. Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча двумя руками от груди, в движении с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с баскетбольными мячами (передача-ведение-передача).	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39	Баскетбол. Комплекс специальных упражнений баскетболиста. Броски мяча одной рукой в корзину с отскоком от щита в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди в тройках с продвижением вперед. Правила игры (фолы). Учебная игра 3х3 на мини-площадке.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40	Баскетбол. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Ведение с изменением направления и скорости, остановка прыжком после ведения. Броски одной рукой с места и в движении в корзину. Учебная игра на мини площадке 3х3 по упрощенным правилам.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41	Баскетбол. Комплекс специальных упражнений баскетболиста. Броски мяча корзину одной рукой с места и в движении со средней дистанции. Правила игры (ошибки владения мячом). Учебная игра на мини площадке 3х3 по упрощенным правилам.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42	Баскетбол. Комплекс прыжковых упражнений. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину со средней	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс -</a>

	дистанции после ловли. Сочетание игровых приёмов: владение мячом - ловля - передача-ведение-бросок. Игра: «Мяч капитану».					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой (перевод мяча). Броски мяча одной рукой с места и в движении в баскетбольную корзину справа и слева от щита. Правила игры (ошибки в действиях защитника). Учебная игра по упрощенным правилам 5х5.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44	Баскетбол. Комплекс прыжковых упражнений через скамейку. Передачи мяча одной (правой, левой) рукой во встречных колоннах с отскоком от пола с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра 5х5 с дополнительными условиями.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45	Баскетбол. Техника перемещений баскетболиста (перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами). Броски со средней дистанции с отскоком от щита; борьба за подбор мяча после неточного броска. Учебная игра 3х3 на мини площадке.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46	Баскетбол. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Совершенствование техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой с пассивным сопротивлением защитника (обводка защитника). Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47	ГТО.Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом в движении. Передачи мяча в парах, тройках, с продвижением вперед. Броски	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс -</a>



	со средней дистанции без отскока от щита; борьба за подбор мяча после неточного броска. Учебная игра с дополнительными условиями (без ведения мяча).					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48	ГТО. Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка после ведения: двумя шагами и прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски мяча со средней дистанции после ловли мяча. Подвижная игра: «Точный бросок».	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49	ГТО. Баскетбол. Комплекс упражнений в жонглировании баскетбольным мячом. Передачи мяча в парах, тройках, «по восьмерке» с продвижением вперед с отскоком от пола. Подвижная игра: «Мяч капитану». Учебная игра в баскетбол.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50	ГТО. Баскетбол. Комплекс прыжковых упражнений. Броски мяча со средней дистанции одной рукой с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра 3х3 в мини-баскетбол.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51	ГТО. Баскетбол. Комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку. Комбинации из освоенных элементов: передача - ловля - ведение - остановка - бросок - подбор. КДП. Пять штрафных бросков (кол-во точных бросков). Учебная игра по упрощенным правилам 5х5.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52	ГТО. Баскетбол. Комплекс упражнений в движении шагом и бегом. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2. Броски в движении	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс -</a>

	после ловли от партнера. Подвижная игра: «5 передач». Помощь в подготовке мест и проведении игр и эстафет Эстафеты с баскетбольными мячами.					<a href="http://resh.edu.ru">Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53	ГТО. Баскетбол. Комплекс прыжковых упражнений в движении. Передача мяча в парах, тройках, четверках с пассивным сопротивлением защитника. Серии повторных бросков (по 5,7,10) со средней дистанции с пассивным сопротивлением. Учебная игра 5х5 по упрощенным правилам.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54	ГТО. Баскетбол. Комплекс специальных упражнений баскетболиста для совершенствования перемещений и владения мячом. Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника (техника обводки). Броски мяча после ведения. Учебная игра 5х5.	1			3 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55	Тема: Легкая атлетика. Правила самостоятельного выполнения разминочных упражнений. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Инструкция № 19,20. Техника длительного бега. Гладкий бег 300 метров. Подвижная игра: «Последовательная эстафета»	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56	Легкая атлетика. Гладкий бег 300 метров. Влияние длительного бега для развития общей выносливости. Комплекс специальных беговых упражнений. Ускорения до 15 метров. Линейные эстафеты с этапом до 10-ти метров.	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57	Легкая атлетика. Гладкий бег 350- 400 метров. Высокий старт и стартовый разбег	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая</a>

	до 15 метров. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 6x10 и 8x10 метров. Линейные эстафеты с этапом до 20-ти метров. Подвижные игры с бегом на скорость «Вызов номеров».					<a href="http://resh.edu.ru">культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58	Легкая атлетика. Гладкий бег 400-450 метров. Комплекс упражнений в движении. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 м. (девочки) и 14-16м. (мальчики). Броски мяча 1кг на дальность (сидя ноги врозь).	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59	Легкая атлетика. Гладкий бег 450-500 метров. Комплекс О.Р.У. на месте (самостоятельное проведение). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 м. (девочки) и 14-16м. (мальчики). Броски мяча 1кг на дальность (сидя ноги врозь).	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60	Легкая атлетика. Гладкий бег 500-600 метров. Комплекс упражнений в движении. Повторные линейные эстафеты. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 12-14 м. (девочки) 14-16м. (мальчики) (учет). КДП. Броски мяча 1кг на дальность (сидя ноги врозь).	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61	Легкая атлетика. Гладкий бег 600-700 метров. Комплекс прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места толчком одной ноги и активным махом другой. Многоскоки - 8 прыжков. Линейные эстафеты с бегом и прыжками на скорость. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62	Легкая атлетика. Гладкий бег 700-800 метров. Комплекс прыжковых упражнений.	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая</a>

	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Многоскоки - 8 прыжков. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».					<a href="http://resh.edu.ru">культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63	Легкая атлетика. Гладкий бег 800-900 метров. Комплекс упражнений в движении. Помощь в демонстрации контрольных упражнений. КДП. Прыжки в длину с места (контроль). Прыжки толчком двух ног - 10 прыжков (серии прыжков). Линейные эстафеты с прыжками.	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64	Легкая атлетика. Гладкий бег 800- 1000 метров без учета времени. Комплекс специальных беговых упражнений. Круговая эстафета с этапом 50 метров(1 круг в зале). Подвижная игра: «Последний герой».	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65	Легкая атлетика. Гладкий бег 800 м. (девушки) 1000 м. (юноши) (16-20 кругов в зале контроль). Комплекс упражнений в движении. Линейные эстафеты с этапом до 10-ти метров. Подвижная игра: «Запятнай последнего».	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66	Легкая атлетика. Гладкий бег 900-1200 метров на (6-8 кругов) стадионе. Комплекс упражнений специальных беговых упражнений. КДП. Бег 30 метров с высокого старта. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Подача команд и стартов. Подвижная игра: «Вызов номеров».	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67	Легкая атлетика. Гладкий бег 1200- 1500 метров на (8-10 кругов) стадионе (техника бега по виражу). Комплекс прыжковых	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура – 7класс - Российская</a>

	упражнений. Техника прыжков в длину с разбега «Согнув ноги» (7-9 беговых шагов). Помощь в подготовке сектора для прыжков и измерении результатов.					<a href="http://resh.edu.ru">электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68	Легкая атлетика. Комплекс прыжковых упражнений. Прыжки в длину со среднего разбега «Согнув ноги» (техника мягкого приземления). Правила измерения результата. Подвижная игра: «Дальний прыжок». Эстафеты с бегом и прыжками.	1			4 четверть	<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 7 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 7-9-е классы: учебник, 7-9 классы/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[Физическая культура - 7 класс - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)