

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета

Протокол №8  
от «29» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР

 Зацарная Е.Б.

Протокол №8  
от «29» июня 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директором

 Коновалова Т.И.

Приказ №30/1

от «29» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Перевертун Анатолий Викторович  
учитель физической культуры

п. Метростроевский 2022

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Универсальные познавательные действия:*

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
1.1.	Модуль «Легкая атлетика». Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	1	0	1	03.10.2022	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	05.10.2022	Освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3.	Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	07.10.2022	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.4.	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	2	0	2	10.10.2022	Демонстрируют технику метания малого мяча.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.5.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1	0	1	12.10.2022	Демонстрируют технику прыжка в длину с места.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.6.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину. Бег 300 м. Бег 1000 м.	2	0	2	14.10.2022	Демонстрируют бег на скорость.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.7.	Модуль «Волейбол». Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.	1	0	1	17.10.2022	осуществляют действие по образцу и заданному правилу -применяют установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результате своей деятельности	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.8.	Модуль «Волейбол». Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.	1	0	1	19.10.2022	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаются за помощью	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

1.9.	Модуль «Волейбол». Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра	2	0	2	21.10.2022	Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном - ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения – обращаются за помощью	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.10.	Модуль «Волейбол». Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах через сетку. Учебная игра.	2	0	2	24.10.2022 02.11.2022	- выполняют учебные действия в материализованной форме; - задают вопросы, проявляют активность;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.11.	Модуль «Волейбол». Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	2	0	2	04.11.2022	- контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; взаимодействие- формулируют собственное мнение Сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений	Устный опрос; Практическая работа; ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.12.	Модуль «Волейбол». Поддача мяча. Учебная игра.	1	0	1	05.12.2022 26.12.2022	Сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.13.	Модуль «Волейбол». Передача, подачи мяча. Учебная игра	1	0	1	11.01.2023	- контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью;	Устный опрос; Практическая работа; ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.14.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча: у стены, через сетку в парах, над собой. Подачи	11	0	11	20.01.2023	взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности - контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство Изучают правила игры, совершенствуют технические приёмы, соблюдают правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют установленные правила в планировании способа решения	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.15.	Модуль «Волейбол» Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	2	0	2	02.12.2022	Изучают правила игры, совершенствуют технические приёмы ; описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки	Устный опрос; Практическая работа; ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.16.	Модуль «Волейбол» Учебная игра волейбол.	1		1		совершенствуют технические приёмы, тактические	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.17.	Модуль «Гимнастика» Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1	0	1	23.01.2023 10.02.2023	- выполняют действия в соответствии с поставленной задачей - самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

1.18.	Модуль «Гимнастика» Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. Стойка на лопатках перекатом назад. Комбинации освоенных элементов.	3		3		выполняют строевые упражнения, следят за техникой выполнения акробатических упражнений	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.19.	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	2		2		Выполняют упражнения на силу, на результат, следят за техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдают технику безопасности	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.20.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой	5		5		Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. Выполняют прыжки на скакалке на <b>результат</b> . <b>Выполняют опорный прыжок на результат</b>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.21.	Модуль «Гимнастика» Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	2	0	2	13.02.2023	Выполняют гимнастические упражнения. Соблюдают технику безопасности.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.22.	Модуль «Гимнастика» Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	6	0	6	15.02.2023 08.03.2023	изучают правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Изучают технику игры в настольный теннис. применяют установленные правила в планировании способа решения. совершенствуют технические приёмы.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.23.	Модуль «Гимнастика» Учебная игра в настольный теннис по упрощённым правилам.	2	0	2	10.03.2023 13.03.2023	совершенствуют технические и тактические приёмы.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		52						
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>								
2.1.	Модуль «Баскетбол» ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой.	5,5	0	5,5	17.03.2023 26.05.2023	Изучают технику безопасности на уроках. изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	Модуль «Баскетбол» Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2,5		2,5		изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.		
Итого по разделу		8						
<b>Раздел 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>								
3.1.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	2	0	1	17.03.2023 26.05.2023	Освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам. Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

3.2.	Метание мяча.	2		2		Демонстрируют технику метания мяча на дальность.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	Прыжок в длину. Бег 300 м. Бег 500 м. Бег 1000 м.	3		3		Демонстрируют прыжки в длину с места на результат. Демонстрируют бег на скорость.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.4.	Футбол (м). волейбол (д). Подведение итогов.	1		1		Подведение итогов года, выявление лучших результатов и лучших спортсменов класса.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
3.	Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
4.	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
5.	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
6.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжков в длину с места	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
7.	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину. Бег 300 м.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
8.	Модуль «Легкая атлетика». Бег 1000 м.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
9.	Модуль «Волейбол» Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
10.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
11.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
12.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;

13.	Модуль «Волейбол» Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах через сетку.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
14.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
15.	Модуль «Волейбол» Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль «Волейбол» Подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	03.11.2022	Практическая работа;
17.	Модуль «Волейбол» Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
18.	Модуль «Волейбол» Учебная игра пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
19.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
20.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
21.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча, подачи. Учебная игра.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
22.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
23.	Модуль «Волейбол» Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль «Волейбол» Передача мяча над собой. Учебная игра.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
25.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
26.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
27.	Модуль «Волейбол» Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
28.	Модуль «Волейбол» Передача мяча. Учебная игра.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;

29.	Модуль «Волейбол» Подача мяча. Учебная игра.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
30.	Модуль «Волейбол» Передачи, подача мяча. Учебная игра	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
31.	Модуль «Волейбол» Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
32.	Модуль «Волейбол» Учебная игра волейбол.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
33.	Модуль «Гимнастика» Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
34.	Модуль «Гимнастика» Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
35.	Модуль «Гимнастика» Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
36.	Модуль «Гимнастика» Комбинации освоенных элементов.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
37.	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
38.	Модуль «Гимнастика» Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
39.	Модуль «Гимнастика» Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
40.	Модуль «Гимнастика» Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
41.	Модуль «Гимнастика» Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;

42.	Модуль «Гимнастика» Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
43.	Модуль «Гимнастика» Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
44.	Модуль «Гимнастика» Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
45.	Модуль «Гимнастика» Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
46.	Модуль «Гимнастика» Подача и прием подачи.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
47.	Модуль «Гимнастика» Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
48.	Модуль «Гимнастика» Удар накатом. Учебная игра.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
49.	Модуль «Гимнастика» Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
50.	Модуль «Гимнастика» Подача и завершение атаки.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
51.	Модуль «Гимнастика» Учебная игра по упрощённым правилам.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
52.	Модуль «Гимнастика» Учебная игра по упрощённым правилам	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
53.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
54.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;

55.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
56.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
57.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
58.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
59.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
60.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
61.	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
62.	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт. Бег 60 м.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
63.	Модуль «Легкая атлетика» Метание мяча.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Модуль «Легкая атлетика» Метание мяча.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
65.	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину. Бег 300 м.	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
66.	Модуль «Легкая атлетика» Бег 500 м.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
67.	Модуль «Легкая атлетика» Бег 1000 м.	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;

68.	Модуль «Легкая атлетика» Футбол (м). волейбол (д). Подведение итогов.	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех;  
5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.;  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура;  
5-6 класс/Погадаев Г.И.;  
ООО «ДРОФА»; АО «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»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Настольная книга учителя физической культуры. Погадаев. Москва, Просвещение, 2010 г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол Ноутбук учителя, Проектор

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая Мат гимнастический прямой Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий Комплект судейский

Ботинки для лыж Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой. Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный Мяч футбольный Мяч волейбольный