

Октябрьский район п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 31.08.2021 № _____
_____ Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень среднего общего образования: 7 класс

Количество часов в неделю: 7Б класса 2 часа, всего: 68 часов; 7В класса 2 часа, всего 68 часов

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре и авторской программы среднего общего образования по курсу физической культуре.

Программа разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов» (А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2020год)

Учитель: Фомин Сергей Иванович _ / _____/

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1 Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 70 часов для обязательного изучения учебного предмета физической культуры в 6 классе из расчёта 2 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года. учебные часы попадают на праздничные дни в 6А классе (**4 ноября, 7 марта, 2,9 мая 2021 г**), 6Б (**5 ноября. 31 декабря**), 6В (**5 ноября. 31 декабря**), скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 час, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физической культуры в 6 классе

Раздел №2 Планируемые результаты изучения учебного предмета физической культуры

Личностные результаты:

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;

-готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

-готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

-осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

-ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

-уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

-ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

-готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

-активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

-восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

-понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

-стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

-осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

-ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

-повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

-осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

-готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

. Ценности научного познания:

-ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

-овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

-овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:
осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
принимать себя и других, не осуждая;
открытость себе и другим;
осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты:

По учебному предмету «Физическая культура»:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы

Раздел № 3 Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Раздел №1 Знания о физической культуре		<i>История физической культуры.</i> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа	Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Знать технику организации и проведения пеших туристских походов; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
			<i>Физическая культура (основные понятия).</i> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа индивидуальная работа	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая

			связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
			<i>Физическая культура человека.</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа	Уметь составлять режим дня, знать его основное содержание и правила планирования. Научиться закаливать организм(солнце, воздух и вода). Знать правила безопасности и гигиенические требования.
2	Рвздел №2 Способы двигательной		<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i>	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа	Уметь выполнять подготовку к занятиям физической культурой, выбирать

	(физкультурной) деятельности		Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	парная работа индивидуальная работа тестирование	упражнения и составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен); научиться планировать занятия физической культурой. Уметь проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, организовывать досуг средствами физической культуры.
			Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование	Самонаблюдение и самоконтроль. Уметь выполнять измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Знать технику выполнения движений и их корректировку.
3	Раздел № 3 Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на решение задач по	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных

			<p>укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>индивидуальная работа тестирование</p>	<p>сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
			<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Общефизическая подготовка. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Легкая атлетика.</i> Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации</p>

			<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).</i></p>		<p>движений.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движения.</p>
			<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения</i> поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p><i>Понимать понятие здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</i></p>
			<p><i>Упражнения общеразвивающей направленности</i> предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Знать определения физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д. Уметь отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей, степени усвоения упражнений, условий проведения уроков,</p>

					наличия спортивного инвентаря и оборудования.
--	--	--	--	--	---

Раздел №3

Календарно-тематическое планирование 7Б

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	Основны е направле ния воспитат ельной деятельн ости
1 четверть				
1	01.09	<i>Инструктаж по охране труда.</i>	1	
2	03.09	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
3	08.09	<i>Легкая атлетика.</i> Высокий старт.	1	
4	10.09	Высокий старт.	1	
5	15.09	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	воспитания уважения к труду и людям труда,

				трудовым достижения м
6	17.09	Развитие скоростных способностей.	1	
7	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
8	24.09	Метание мяча на дальность.	1	
9	29.09	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
10	01.10	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
11	06.10	Прыжок в длину с разбега.	1	
12	08.10	Развитие выносливости.	1	
13	13.10	Развитие силовой выносливости.	1	
14	15.10	Развитие силовой выносливости.	1	
15	20.10	Преодоление препятствий.	1	
16	22.10	Переменный бег.	1	формирова ние системы мотивации к активному и

				здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
17	27.10	Гладкий бег.	1	
18	29.10	Кроссовая подготовка.	1	
2 четверть				
19	10.11	Кроссовая подготовка.	1	
20	12.11	<i>Баскетбол.</i>	1	
21	17.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	формирования умений и навыков самообслуживания, потребности и трудиться,

				<p>добросовес тного, ответствен ного и творческог о отношения к разным видам трудовой деятельнос ти, включая обучение и выполнени е домашних обязанност ей</p>
22	19.11	Ловля и передача мяча.	1	
23	24.11	Ловля и передача мяча.	1	
24	26.11	Ведение мяча.	1	
25	01.12	Ведение мяча.	1	
26	03.12	Бросок мяча.	1	
27	08.12	Бросок мяча в движении.	1	

28	10.12	Позиционное нападение.	1	формирова ния выраженно й в поведении нравственн ой позиции, в том числе способност и к сознательн ому выбору добра
29	15.12	Позиционное нападение.	1	
30	17.12	Тактика свободного нападения.	1	
31	22.12	Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	1	
32	24.12	Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	1	
3 четверть				
33	12.01	<i>Основы знаний.</i>	1	
34	14.01	Акробатические упражнения.	1	
35	19.01	Развитие гибкости.	1	

36	21.01	Развитие гибкости.	1	развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
37	26.01	Упражнения в вися, равновесии.	1	
38	28.01	Упражнения в вися, равновесии.	1	
39	02.02	Развитие силовых способностей.	1	
40	04.02	Развитие координационных способностей.	1	
41	09.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

42	11.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
43	16.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
44	18.02	Прием и передача мяча.	1	
45	25.02	<i>Волейбол. Подача мяча.</i>	1	развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий
46	02.03	<i>Волейбол. Подача мяча</i>	1	
47	04.03	Нападающий удар.	1	
48	09.03	Нападающий удар.	1	

49	11.03	Развитие координационных способностей.	1	
50	16.03	Развитие координационных способностей.	1	содействия формирова нию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов
51	18.03	Тактика игры		
4 четверть				
52	30.03	<i>Плавание.</i> Преодоление препятствий.	1	
53	01.04	Преодоление полосы препятствий.	1	
54	06.04	Переменный бег.	1	содействия профессион альному самоопреде лению, приобщени я к социально значимой деятельнос ти для

				осмысленного выбора профессии
55	08.04	Переменный бег.	1	
56	13.04	Кроссовая подготовка.	1	
57	15.04	Развитие силовой выносливости.	1	
58	20.04	Гладкий бег.	1	
59	22.04	Гладкий бег.	1	
60	27.04	Развитие скоростных способностей.	1	
61	29.04	Высокий старт.	1	
62	04.05	Стартовый разгон.	1	развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия

63	06.05	Финальное усилие.	1	
64	11.05	Эстафетный бег.	1	
65	13.05	Развитие скоростной выносливости и скоростных способностей.	1	
66	18.05	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
67	20.05	Метание мяча на дальность.	1	
68	25.05	Развитие силовых и координационных способностей.	1	

Раздел №3 . Тематическое планирование

7 В КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1 четверть				
1	01.09	<i>Инструктаж по охране труда.</i>	1	
2	06.09	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
3	08.09	<i>Легкая атлетика. Высокий старт.</i>	1	
4	13.09	Высокий старт.	1	
5	15.09	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям
6	20.09	Развитие скоростных способностей.	1	

7	22.09	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
8	27.09	Метание мяча на дальность.	1	
9	29.09	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
10	04.10	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
11	06.10	Прыжок в длину с разбега.	1	
12	11.10	Развитие выносливости.	1	
13	13.10	Развитие силовой выносливости.	1	
14	18.10	Развитие силовой выносливости.	1	
15	20.10	Преодоление препятствий.	1	
16	25.10	Переменный бег.	1	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания

17	27.10	Гладкий бег.	1	
2 четверть				
18	08.11	Кроссовая подготовка.	1	
19	10.11	<i>Баскетбол.</i>	1	
20	15.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
21	17.11	Ловля и передача мяча.	1	формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей
22	22.11	Ловля и передача мяча.	1	

23	24.11	Ведение мяча.	1	
24	29.11	Ведение мяча.	1	
25	01.12	Бросок мяча.	1	
26	06.12	Бросок мяча в движении.	1	
27	08.12	Позиционное нападение.	1	
28	13.12	Позиционное нападение.	1	формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра
29	15.12	Тактика свободного нападения.	1	
30	20.12	Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	1	
31	22.12	Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	1	
32	27.12	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
3 четверть				

33	10.01	<i>Основы знаний.</i>	1	
34	12.01	Акробатические упражнения.	1	
35	17.01	Развитие гибкости.	1	
36	19.01	Развитие гибкости.	1	развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
37	24.01	Упражнения в висе, равновесии.	1	
38	26.01	Упражнения в висе, равновесии.	1	
39	31.01	Развитие силовых способностей.	1	
40	02.02	Развитие координационных способностей.	1	
41	07.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
42	09.02	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

43	14.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
44	16.02	Прием и передача мяча.	1	
45	21.02	<i>Волейбол.</i> Поддача мяча.	1	развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий
46	28.02	<i>Волейбол.</i> Поддача мяча	1	
47	02.03	Нападающий удар.	1	
48	09.03	Нападающий удар.	1	
49	14.03	Развитие координационных способностей.	1	
50	16.03	Тактика игры.	1	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и

				планов
4 четверть				
51	28.03	<i>Плавание.</i> Преодоление препятствий.	1	
52	30.03	Преодоление полосы препятствий.	1	
53	04.04	Переменный бег.	1	
54	06.04	Переменный бег.	1	содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
55	11.04	Кроссовая подготовка.	1	
56	13.04	Развитие силовой выносливости.	1	
57	18.04	Гладкий бег.	1	
58	20.04	Гладкий бег.	1	
59	25.04	Развитие скоростных способностей.	1	

60	27.04	Высокий старт.	1	
61	04.05	Стартовый разгон.	1	
62	11.05	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия
63	16.05	Развитие скоростной выносливости и скоростных способностей.	1	
64	18.05	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
65	23.05	Метание мяча на дальность.	1	
66	25.05	Развитие силовых и координационных способностей.		

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет Физическая культура

Класс 7

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

Раздел №6
Аннотация.

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	7Б 7В	К учебнику физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень А.П.Матвеев М.: Просвещение 2020 -127с.: ил. -ISBN 978-5-09-074639-7	68 68	Фомин С.И.

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____ / Пленерт И. А./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О. А. Жмурина

от 26.08.2021г.