**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал МКОУ "Поспелихинская СОШ №1" Котляровская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ Поспелихинская сош №1  Педсовет №10 от «27» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  ЗДУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рубанова Т.А.  Протокол методсовета №4 от «27» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пустовойтенко Н.А.  Приказ №69-о от «27» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5923573)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 |  |  | 03.09 |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  | 05.09 |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  | 10..09 |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  | 12.09 |  |
| 5 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м | 1 |  |  | 17.09 | <https://www.gto.ru> |
| 6 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 |  |  | 19.09 |  |
| 7 | Прыжки с разбега в длину | 1 |  |  | 24.09 |  |
| 8 | Эстафетный бег | 1 |  |  | 26.09 |  |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 |  |  | 01.10 | <https://www.gto.ru> |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 |  |  | 03.10 | <https://www.gto.ru> |
| 11 | Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом | 1 |  |  | 08.10 |  |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м | 1 |  |  | 10.10 | <https://www.gto.ru> |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км | 1 |  |  | 15.10 | <https://www.gto.ru> |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 17.10 | <https://www.gto.ru> |
| 15 | Тактическая подготовка | 1 |  |  | 22.10 |  |
| 16 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  | 24.10 |  |
| 17 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  | 05.11 |  |
| 18 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  | 07.11 |  |
| 19 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  | 12.11 |  |
| 20 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  | 14.11 |  |
| 21 | Акробатические комбинации | 1 |  |  | 19..11 |  |
| 22 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  | 21.11 |  |
| 23 | Прыжки с разбега в высоту |  |  |  | 26.11 |  |
| 24 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  | 28.11 |  |
| 25 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  | 03.12 |  |
| 26 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  | 05.12 | <https://www.gto.ru> |
| 27 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  | 10.12 |  |
| 28 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  | 12.12 |  |
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  | 17.12 | <https://www.gto.ru> |
| 30 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  | 19.12 |  |
| 31 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  | 24.12 |  |
| 32 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  | 26.12 |  |
| 33 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  | 09.01 |  |
| 34 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 14..01 |  |
| 35 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 16.01 |  |
| 36 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  | 21.01 |  |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  | 23.01 |  |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  | 26.01 |  |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  | 30.01 |  |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  | 04.02 |  |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 |  |  | 06.02 | <https://www.gto.ru> |
| 42 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  | 11.02 |  |
| 43 | Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  | 13.02 |  |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  | 18.02 |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  | 20.02 |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  | 25.02 |  |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  | 27.02 |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 04.0.033 |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 06.03 |  |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  | 11.03 |  |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  | 13.03 |  |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  | 18.03 |  |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  | 20.03 |  |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  | 01..04 |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 03.04 |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 08.04 |  |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  | 10.04 |  |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  | 15.04 |  |
| 60 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  | 17.04 |  |
| 61 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  | 22.04 |  |
| 62 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  | 24.04 |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 29.04 |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 06.05 |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  | 13.05 |  |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. | 1 |  |  | 15.05 | <https://www.gto.ru> |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 |  |  | 20.05 | <https://www.gto.ru> |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1 |  |  | 22.05 | <https://www.gto.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**