

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МБОУ «СОШ №19»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей естественно-
научного цикла



Михейкина С.Ю.

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР



Михейкина С.Ю.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №19»



Кованова О.С.

Приказ №196
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3497069)
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2024 -2025 учебный год

Составитель: Карпенко В.Ф.
учитель физической культуры

Город Рубцовск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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. 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится из общего числа 1 час в неделю.

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 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.

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 причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости

передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные

игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением

направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным

отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Знания о физической культуре – 1 час					
1	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
Модуль «Легкая атлетика» - (6 часов)					
2	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Эстафеты. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
3	Разучивание техники старта, техники эстафетного бега. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место». Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
4	Равномерный бег до 6 мин.. Бег с ускорением 30- 60 м. ТБ при прыжках в длину .Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву». Эстафеты с бегом на скорость	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
5	ТБ при метании мяча. Смешанное передвижение на 1500м. Метание мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Прыжки в длину с разбега. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
6	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Техника метания малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Попади в мяч».	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
7	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/

	способами «наступление» и «прыжковый бег». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Метание малого мяча с разбега. Бег 300-500 м				/class/
Модуль «Спорт» - 3 часа					
8	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	1	0	https://www.gto.ru/
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500 м. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	1	0	https://www.gto.ru/
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Кросс по пересеченной местности 3 км.Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.	1	1	0	https://www.gto.ru/
Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)- 5 часов					
11	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах Эстафеты с мячами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
12	ОРУ с мячами. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте, при передвижении приставным шагом правым и левым боком в парах, после отскока от пола .Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
14	Передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком в парах, после	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/

	отскока от пола. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. Игра с использованием разученных технических приёмов				
15	Ведение мяча. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
Способы самостоятельной деятельности – 2 часа					
16	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
17	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и четверть. Составление плана учебного занятия. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час					
18	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий : для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
Модуль «Гимнастика» - 9 часов					
19	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений степ-аэробики.. "Мост" с помощью. Кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
20	Комплекс упражнений степ-аэробики. Упражнения в висячем и упорном положении. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class

	"Мост" с помощью. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Стойка на голове с опорой на руки				
21	ТБ при лазании по канату. Техника лазания по канату в два приема. Кувырki вперед и назад в группировке. Упражнения в висе и упорах. "Мост" с помощью. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
22	Лазанье по канату в два приема. Упражнения в висе и упорах. Упражнения на гимнастическом бревне. "Мост" с помощью. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове с опорой на руки. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
23	Акробатическое соединение. Лазанье по канату. Акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
24	Акробатические комбинации Стойка на голове с опорой на руки. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
25	Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение. Лазанье по канату. Стойка на голове с опорой на руки. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
26	Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение. Полоса препятствий	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
27	Развитие силовых способностей. Упражнения на гибкость Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Акробатические комбинации	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
Модуль «Спорт» - 4 часа					
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя Поднимание	1	1	0	https://www.gto.ru/

	туловища. Игры				
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Игры	1	1	0	https://www.gto.ru/
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Отжимание	1	1	0	https://www.gto.ru/
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	1	0	https://www.gto.ru/
Знания о физической культуре – 1 час					
32	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
Способы самостоятельной деятельности – 1 час					
33	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
Модуль «Зимние виды спорта» (лыжный спорт) - 11 часов					
34	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря. Предупреждение травматизма	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
35	Построение на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Способы использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
36	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Техника одновременных, попеременного	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/

	двухшажного ходов.				
37	Передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Игры на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
38	Передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
39	Развитие скоростной и общей выносливости. Техника спуска в высокой стойке и подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
40	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом». Преодоление дистанции 1000 м в быстром темпе. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
41	Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах с переходом с одного хода на другой во время прохождения дистанции до 2 км с равномерной скоростью. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
42	Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Передвижение с поворотами на равнине. Передвижение на лыжах по учебному кругу до 2 км с равномерной скоростью	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Преодоление дистанции 1000-2000 м с переходом с одного хода на другой в быстром темпе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/

44	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
Модуль «Спорт» - 2 часа					
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1	1	0	https://www.gto.ru
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru
Модуль «Спортивные игры» (Волейбол) – 6 часов					
47	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока и перемещение в стойках по площадке, размеры площадки, правила игры, жесты судьи.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
48	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
49	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
50	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя, нижняя прямая подача, прием подачи. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
51	Верхняя передача в парах через сетку. Подача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Страховка партнёра во время игры. Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
52	Подача мяча в зону с наиболее (слабым) принимающим. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Страховка партнёра во время игры. Игра с	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/

	использованием технических приёмов				
Легкая атлетика – 3 часа					
53	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры на развитие прыгучести.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
54	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Игры на развитие прыгучести.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
55	Упражнения для развития силы. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
Модуль «Спортивные игры» (футбол) – 4 часа					
56	Техника безопасности. Правила игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/class
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы, по катящемуся мячу с разбега Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
58	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу». Игра с использованием технических приёмов	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
59	Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча, обводки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/7
Легкая атлетика - 6 часов					
60	Инструктаж по ТБ во время выполнения беговых упражнений на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку	1	0	1	https://resh.edu.ru/class

	и последующим ускорением. Эстафеты. Игры				
61	Техника старта, эстафетного бега. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Игра «Пустое место». Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
62	Равномерный бег до 6 мин.. Бег с ускорением 30- 60 м. ТБ при прыжках в длину .Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву». Эстафеты с бегом на скорость	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
63	ТБ при метании мяча. Смешанное передвижение на 1500м. Метание мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Прыжки в длину с разбега. Игра	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
64	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Техника метания малого мяча. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Попади в мяч».	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
65	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Метание малого мяча с разбега. Бег 300-500 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/class/
	Модуль «Спорт» - 3 часа				
66	Правила ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	0	1	https://www.gto.ru
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1500 м. Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	https://www.gto.ru
68	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	0	https://www.gto.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
-------------------------------------	----	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/class/7
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/class/7
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/class/7
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9			https://resh.edu.ru/class/7
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/class/7
2.3	Лыжный спорт (модуль "Зимние виды спорта")	11			https://resh.edu.ru/class/7
2.4	Спортивные игры.	5			https://resh.edu.ru/class/7

	Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/classes/7
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			https://resh.edu.ru/classes/7
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Предметная линия учебников В. И. Лях . 7 класс. – М.: Просвещение, 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 5—7 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru
<https://resh.edu.ru/>
<https://interneturok.ru/>
<http://www.openclass.ru>
<http://metodsovet.su>
<https://www.gto.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, козел гимнастический, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, мяч гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка, мяч для метания, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, футбольная сетка, волейбольная сетка, Козел гимнастический, фишки. Гимнастический подкидной мостик.

ТАБЛИЦЫ ПО СТАНДАРТАМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ПЛАКАТЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ