

СОГЛАСОВАНО И
РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол педагогического совета от
29.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Лицей №20»

Ж.И. Копыткова

Приказ №251 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень образования, класс: основное общее образование, 7абвгд классы
Количество часов по программе- 70. Количество часов в неделю- 2

Уровень базовый

Учитель Табелова О.Н.

Программа разработана на основе Примерной рабочей программы основного общего образования, «Физическая культура» 5-9 классы, М., 2021г., и авторской программы: «Физическая культура» Примерные рабочие программы, В.И. Лях, М., «Просвещение», 2019г.

Учебник: «Физическая культура», 5-7 класс. М.Я. Виленский, М.: Просвещение, 2017.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" .
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 ноября 2021 г. № 819 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:

- от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-от 28.01.2021 № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

-от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16";

-от 20.06.2022 № 18 "Об отдельных положениях постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации по вопросам, связанным с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- от 08.07.2022 № 19 "О внесении изменения в абзац первый пункта 1 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019"

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лицей №20».

10.Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Лицей №20».

11.Учебный план МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

12.Программно-методическое обеспечение учебного плана МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

13.Расписание уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год).

Цели данной рабочей программы:

- освоение содержания предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС ООО;

-создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

Нормы оценивания устных и письменных ответов по предмету соответствуют «Критериям и нормам оценки предметных и планируемых результатов обучающихся МБОУ «Лицей №20» по физической культуре».

Программа фактически будет реализована в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год:

Класс	Количество часов
7а , б, в	68
7г, д	67

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	24
3.	Гимнастика	11
4.	Спортивные игры	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Тема урока	Количество часов	Воспитательные цели раздела
Знания о физической культуре	-Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем. Правила самоконтроля и гигиены организма. Страховка и самостраховка. Профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения для коррекции осанки. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Оказание первой медицинской помощи.	6	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
Легкая атлетика	Спринтерский бег Метание Прыжки Кроссовая подготовка	7 3 5 5	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Гимнастика	Акробатика Гимнастика	3 8	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

			установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Спортивные игры	Баскетбол Волейбол Гандбол Футбол	8 7 6 6	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Развитие основных физических качеств. Комплексы физических упражнений (утренняя гимнастика), занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	4	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 абв классы

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата
1.	1 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.	Двигательный режим	01.09.22г
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	06.09.
3.	Спринтерский бег.	Техника бега на 30 м. Упражнения на развитие координационных способностей.	Двигательный режим	08.09.
4.	Спринтерский бег	Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Двигательный режим	13.09.
5.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на 60 м. Упражнения на развитие выносливости.	Двигательный режим	15.09.
6.	Легкая атлетика	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными	Двигательный режим	20.09.

		мячами.		
7.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры с мячом.	Двигательный режим	22.09.
8.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Правила соревнований по метанию.	Двигательный режим	27.09.
9.	Метание	Техника метания мяча с разбега. Упражнения на развитие силовых способностей.	Двигательный режим	29.09.
10.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка- бег до 6 мин. Круговая тренировка.	Двигательный режим	04.10.
11.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000 м. Подвижные игры с мячом.	Двигательный режим	06.10.
12.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	Двигательный режим	11.10.
13.	Прыжки	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упражнения).	Двигательный режим	13.10.
14.	Прыжки	Техника прыжка в длину с/м.	Двигательный режим	18.10.
15.	Легкая атлетика	Упражнения для развития силовых способностей. Подвижная игра.	Двигательный режим	20.10.
16.	Легкая атлетика	Техника выполнения подтягивания на перекладине. Подвижная игра.	Двигательный режим	25.10.
17.	Знания о физической культуре	Правила самоконтроля и гигиены.	Двигательный режим	27.10.
18.	2 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Страховка и самостраховка. Упражнения на развитие гибкости.	Двигательный режим	08.11.
19.	Акробатика	Освоение строевых упражнений. Освоение техники кувырков вперед , назад.	Двигательный режим	10.11.
20.	Акробатика	Освоение техники выполнения кувырков вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, «мост».	Двигательный режим	15.11.
21.	Акробатика	Овладение техникой акробатических комбинаций.	Двигательный режим	17.11.
22.	Гимнастика	Техника выполнения прыжков со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	Двигательный режим	22.11.
23.	Гимнастика	Развитие гибкости и координационных способностей. Лазание по канату.	Двигательный режим	24.11.
24.	Гимнастика	Правила тестирования наклона вперед, из положения сидя (гибкость). Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	29.11.
25.	Висы и упоры	Обучение технике упражнений на перекладине.	Двигательный режим	01.12.
26.	Висы и упоры	Овладение техникой выполнения упражнений на перекладине (подъем	Двигательный режим	06.12.

		переворотом, подтягивания, висы, соскок).		
27.	Гимнастика	Умение составлять комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, силы и координации.	Двигательный режим	08.12.
28.	Гимнастика	Круговая тренировка на развитие силы, координации. Подвижная игра.	Двигательный режим	13.12.
29.	Гимнастика	Техника выполнения сгибания и разгибания в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	15.12.
30.	Знания о физической культуре	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения для коррекции осанки.	Двигательный режим	20.12.
31.	Баскетбол	Правила игры. Правила безопасности при игре. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим	22.12.
32.	Баскетбол	Освоение техники ловли и передачи мяча.	Двигательный режим	27.12.
33.	3 четверть Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Освоение техники ведения мяча.	Двигательный режим	10.01.23г
34.	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча. Остановка двумя шагами и прыжком.	Двигательный режим	12.01.
35.	Баскетбол	Освоение техники бросков по кольцу с места, разных положений	Двигательный режим	17.01.
36.	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча, два шага и бросок по кольцу. Учебная игра.	Двигательный режим	19.01.
37.	Баскетбол	Овладение тактикой игры. Жесты судьи. Учебная игра.	Двигательный режим	24.01.
38.	Баскетбол	Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра.	Двигательный режим	26.01.
39.	Волейбол	Правила соревнований. Техника безопасности. Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов.	Двигательный режим	31.01.
40.	Волейбол	Овладение техникой верхней передачи и приема мяча. Игра в «Пионер-бол».	Двигательный режим	02.02.
41.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи и приема мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	07.02.
42.	Волейбол	Овладение техникой верхней подачи и приема мяча.	Двигательный режим	09.02.
43.	Волейбол	Овладение тактикой игры. Учебная игра.	Двигательный режим	14.02.
44.	Волейбол	Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (передача, ловля, броски, подачи). Учебная игра.	Двигательный режим	16.02.
45.	Волейбол	Судейство в игре. Учебная игра.	Двигательный режим	21.02.
46.	Гандбол	Инструктаж Т.Б. на занятиях по гандболу. Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств (с набивными мячами).	Двигательный режим	28.02.

47.	Гандбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Двигательный режим	02.03.
48.	Гандбол	Овладение ловли и передачи мяча: на месте и в движении, с сопротивлением защитника.	Двигательный режим	07.03.
49.	Гандбол	Овладение техникой ведения мяча: на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведущей и не ведущей рукой.	Двигательный режим	09.03.
50.	Гандбол	Овладение техникой бросков мяча: сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Пресс за 30 сек.	Двигательный режим	14.03.
51.	Гандбол	Овладение индивидуальной защиты: перехват мяча, игра вратаря.	Двигательный режим	16.03.
52.	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Овладение игрой: тактика, нападение.	Двигательный режим	21.03.
53.	4 четверть Футбол	Инструктаж Т.Б. Правила игры. Овладение техникой передвижений, поворотов.	Двигательный режим	04.04.
54.	Футбол	Овладение ударов по мячу, остановок и ведения мяча.	Двигательный режим	06.04.
55.	Футбол	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника.	Двигательный режим	11.04.
56.	Футбол	Овладение техникой ударов по воротам. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	13.04.
57.	Футбол	Закрепление техники владения мячом: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Двигательный режим	18.04.
58.	Футбол	Освоение тактики игры. Подтягивание на перекладине.	Двигательный режим	20.04.
59.	Легкая атлетика Прыжки	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту.	Двигательный режим	25.04.
60.	Прыжки	Техника выполнения прыжка в высоту.	Двигательный режим	27.04.
61.	Прыжки	Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим	02.05.
62.	Спринтерский бег	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	Двигательный режим	04.05.
63.	Спринтерский бег	Тестирование бега на 60 м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	11.05.
64.	Метание	Техника метания мяча на дальность.	Двигательный режим	16.05.
65.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	18.05.
66.	Кроссовая подготовка	Бег 1000 м. Подвижные игры.	Двигательный режим	23.05.
67.	Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	Двигательный режим	25.05.
68.	Знания о	Оказание первой медицинской помощи.	Двигательный	30.05.

	физической культуре		режим	
--	---------------------	--	-------	--

Календарно-тематическое планирование

7 г класс

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата
1.	1 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.	Двигательный режим	02.09.22г
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	07.09.
3.	Спринтерский бег.	Техника бега на 30 м. Упражнения на развитие координационных способностей.	Двигательный режим	09.09.
4.	Спринтерский бег	Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Двигательный режим	14.09.
5.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на 60 м. Упражнения на развитие выносливости.	Двигательный режим	16.09.
6.	Легкая атлетика	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами.	Двигательный режим	21.09.
7.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры с мячом.	Двигательный режим	23.09.
8.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Правила соревнований по метанию.	Двигательный режим	28.09.
9.	Метание	Техника метания мяча с разбега. Упражнения на развитие силовых способностей.	Двигательный режим	30.09.
10.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка- бег до 6 мин. Круговая тренировка.	Двигательный режим	05.10.
11.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000 м. Подвижные игры с мячом.	Двигательный режим	07.10.
12.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	Двигательный режим	12.10.
13.	Прыжки	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упражнения).	Двигательный режим	14.10.
14.	Прыжки	Техника прыжка в длину с/м.	Двигательный режим	19.10.
15.	Легкая атлетика	Упражнения для развития силовых способностей. Подвижная игра.	Двигательный режим	21.10.
16.	Легкая атлетика	Техника выполнения подтягивания на перекладине. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.10.

17.	Знания о физической культуре	Правила самоконтроля и гигиены.	Двигательный режим	28.10.
18.	2 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Страховка и самостраховка. Упражнения на развитие гибкости.	Двигательный режим	09.11.
19.	Акробатика	Освоение строевых упражнений. Освоение техники кувырков вперед , назад.	Двигательный режим	11.11.
20.	Акробатика	Освоение техники выполнения кувырков вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, «мост».	Двигательный режим	16.11.
21.	Акробатика	Овладение техникой акробатических комбинаций.	Двигательный режим	18.11.
22.	Гимнастика	Техника выполнения прыжков со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	Двигательный режим	23.11.
23.	Гимнастика	Развитие гибкости и координационных способностей. Лазание по канату.	Двигательный режим	25.11.
24.	Гимнастика	Правила тестирования наклона вперед, из положения сидя (гибкость). Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	30.11.
25.	Висы и упоры	Обучение технике упражнений на перекладине.	Двигательный режим	02.12.
26.	Висы и упоры	Овладение техникой выполнения упражнений на перекладине (подъем переворотом, подтягивания, висы, соскок).	Двигательный режим	07.12.
27.	Гимнастика	Умение составлять комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, силы и координации.	Двигательный режим	09.12.
28.	Гимнастика	Круговая тренировка на развитие силы, координации. Подвижная игра.	Двигательный режим	14.12.
29.	Гимнастика	Техника выполнения сгибания и разгибания в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	16.12.
30.	Знания о физической культуре	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения для коррекции осанки.	Двигательный режим	21.12.
31.	Баскетбол	Правила игры. Правила безопасности при игре. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим	23.12.
32.	Баскетбол	Освоение техники ловли и передачи мяча.	Двигательный режим	28.12.
33.	3 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Освоение техники ведения мяча.	Двигательный режим	11.01.23г
34.	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча. Остановка двумя шагами и прыжком.	Двигательный режим	13.01.
35.	Баскетбол	Освоение техники бросков по кольцу с места, разных положений	Двигательный режим	18.01.
36.	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча, два шага и	Двигательный режим	20.01.

		бросок по кольцу. Броски мяча со штрафной линии.	режим	
37.	Баскетбол	Овладение тактикой игры. Жесты судьи. Учебная игра.	Двигательный режим	25.01.
38.	Волейбол	Правила соревнований. Техника безопасности. Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов.	Двигательный режим	27.01.
39.	Волейбол	Овладение техникой верхней передачи и приема мяча. Игра в «Пионер-бол».	Двигательный режим	01.02.
40.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи и приема мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	03.02.
41.	Волейбол	Овладение техникой верхней подачи и приема мяча. Овладение тактикой игры.	Двигательный режим	08.02.
42.	Волейбол	Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (передача, ловля, броски, подачи). Учебная игра.	Двигательный режим	10.02.
43.	Волейбол	Судейство в игре. Учебная игра.	Двигательный режим	15.02.
44.	Гандбол	Инструктаж Т.Б. на занятиях по гандболу. Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств (с набивными мячами).	Двигательный режим	17.02.
45.	Гандбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Двигательный режим	22.02.
46.	Гандбол	Овладение ловли и передачи мяча: на месте и в движении, с сопротивлением защитника.	Двигательный режим	01.03.
47.	Гандбол	Овладение техникой ведения мяча: на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведущей и не ведущей рукой.	Двигательный режим	03.03.
48.	Гандбол	Овладение техникой бросков мяча: сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Пресс за 30 сек.	Двигательный режим	10.03.
49.	Гандбол	Овладение индивидуальной защиты: перехват мяча, игра вратаря.	Двигательный режим	15.03.
50.	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Овладение игрой: тактика, нападение.	Двигательный режим	17.03.
51.	4 четверть Футбол	Инструктаж Т.Б. Правила игры. Овладение техникой передвижений, поворотов.	Двигательный режим	05.04.
52.	Футбол	Овладение ударов по мячу, остановок и ведения мяча.	Двигательный режим	07.04.
53.	Футбол	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника.	Двигательный режим	12.04.
54.	Футбол	Овладение техникой ударов по воротам. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	14.04.
55.	Футбол	Закрепление техники владения мячом: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Двигательный режим	19.04.

56.	Футбол	Освоение тактики игры. Подтягивание на перекладине.	Двигательный режим	21.04.
57.	Легкая атлетика Прыжки	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту.	Двигательный режим	26.04.
58.	Прыжки	Техника выполнения прыжка в высоту.	Двигательный режим	28.04.
59.	Прыжки	Техника выполнения прыжка в длину с места. Учебная игра	Двигательный режим	03.05.
60.	Спринтерский бег	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	Двигательный режим	05.05.
61.	Спринтерский бег	Тестирование бега на 60 м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	10.05.
62.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	12.05.
63.	Метание	Техника метания мяча на дальность.	Двигательный режим	17.05.
64.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	19.05.
65.	Кроссовая подготовка	Бег 1000 м. Подвижные игры.	Двигательный режим	24.05.
66.	Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.	Двигательный режим	26.05.
67.	Знания о физической культуре	Оказание первой медицинской помощи.	Двигательный режим	31.05.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре на 2022 -2023 учебный год

7 д класс

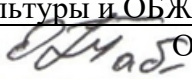
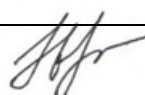
№ урока	Раздел программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата
1.	1 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.	Двигательный режим	01.09.22г
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	05.09.
3.	Спринтерский бег.	Техника бега на 30 м. Упражнения на развитие координационных способностей.	Двигательный режим	08.09.
4.	Спринтерский бег	Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Двигательный режим	12.09.
5.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника бега на 60 м. Упражнения на развитие выносливости.	Двигательный режим	15.09.
6.	Легкая атлетика	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными	Двигательный режим	19.09.

		мячами.		
7.	Легкая атлетика Спринтерский бег	Техника челночного бега 3x10 м. Подвижные игры с мячом.	Двигательный режим	22.09.
8.	Метание	Овладение техникой метания мяча на дальность. Правила соревнований по метанию.	Двигательный режим	26.09.
9.	Метание	Техника метания мяча с разбега. Упражнения на развитие силовых способностей.	Двигательный режим	29.09.
10.	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка- бег до 6 мин. Круговая тренировка.	Двигательный режим	03.10.
11.	Кроссовая подготовка	Техника бега на 1000 м. Подвижные игры с мячом.	Двигательный режим	06.10
12.	Прыжки	Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	Двигательный режим	10.10.
13.	Прыжки	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжковые упражнения).	Двигательный режим	13.10.
14.	Прыжки	Техника прыжка в длину с/м.	Двигательный режим	17.10.
15.	Легкая атлетика	Упражнения для развития силовых способностей. Подвижная игра.	Двигательный режим	20.10.
16.	Легкая атлетика	Техника выполнения подтягивания на перекладине. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.10.
17.	Знания о физической культуре	Правила самоконтроля и гигиены.	Двигательный режим	27.10.
18.	2 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Страховка и самостраховка. Упражнения на развитие гибкости.	Двигательный режим	07.11.
19.	Акробатика	Освоение строевых упражнений. Освоение техники кувырков вперед , назад.	Двигательный режим	10.11.
20.	Акробатика	Освоение техники выполнения кувырков вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, «мост».	Двигательный режим	14.11.
21.	Акробатика	Овладение техникой акробатических комбинаций.	Двигательный режим	17.11.
22.	Гимнастика	Техника выполнения прыжков со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	Двигательный режим	21.11.
23.	Гимнастика	Развитие гибкости и координационных способностей. Лазание по канату.	Двигательный режим	24.11.
24.	Гимнастика	Правила тестирования наклона вперед, из положения сидя (гибкость). Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	28.11.
25.	Висы и упоры	Обучение технике упражнений на перекладине.	Двигательный режим	01.12.
26.	Висы и упоры	Овладение техникой выполнения упражнений на перекладине (подъем	Двигательный режим	05.12.

		переворотом, подтягивания, висы, соскок).		
27.	Гимнастика	Умение составлять комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, силы и координации.	Двигательный режим	08.12.
28.	Гимнастика	Круговая тренировка на развитие силы, координации. Подвижная игра.	Двигательный режим	12.12.
29.	Гимнастика	Техника выполнения сгибания и разгибания в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	15.12.
30.	Знания о физической культуре	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Упражнения для коррекции осанки.	Двигательный режим	19.12.
31.	Баскетбол	Правила игры. Правила безопасности при игре. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Двигательный режим	22.12.
32.	Баскетбол	Освоение техники ловли и передачи мяча.	Двигательный режим	26.12.
33.	3 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Освоение техники ведения мяча.	Двигательный режим	09.01.23г
34.	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча. Остановка двумя шагами и прыжком.	Двигательный режим	12.01.
35.	Баскетбол	Освоение техники бросков по кольцу с места, разных положений	Двигательный режим	16.01.
36.	Баскетбол	Освоение техники ведения мяча, два шага и бросок по кольцу. Учебная игра.	Двигательный режим	19.01.
37.	Баскетбол	Овладение тактикой игры. Жесты судьи. Учебная игра.	Двигательный режим	23.01.
38.	Баскетбол	Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра.	Двигательный режим	26.01.
39.	Волейбол	Правила соревнований. Техника безопасности. Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов.	Двигательный режим	30.01.
40.	Волейбол	Овладение техникой верхней передачи и приема мяча. Игра в «Пионер-бол».	Двигательный режим	02.02.
41.	Волейбол	Овладение техникой нижней подачи и приема мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	06.02.
42.	Волейбол	Овладение техникой верхней подачи и приема мяча.	Двигательный режим	09.02.
43.	Волейбол	Овладение тактикой игры. Учебная игра.	Двигательный режим	13.02.
44.	Волейбол	Игровые упражнения для совершенствования технических приемов (передача, ловля, броски, подачи). Учебная игра.	Двигательный режим	16.02.
45.	Волейбол	Судейство в игре. Учебная игра.	Двигательный режим	20.02.
46.	Гандбол	Инструктаж Т.Б. на занятиях по гандболу. Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств (с набивными мячами).	Двигательный режим	27.02.

47.	Гандбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Двигательный режим	02.03.
48.	Гандбол	Овладение ловли и передачи мяча: на месте и в движении, с сопротивлением защитника.	Двигательный режим	06.03.
49.	Гандбол	Овладение техникой ведения мяча: на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведущей и не ведущей рукой.	Двигательный режим	09.03.
50.	Гандбол	Овладение техникой бросков мяча: сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Пресс за 30 сек.	Двигательный режим	13.03.
51.	Гандбол	Овладение индивидуальной защиты: перехват мяча, игра вратаря.	Двигательный режим	16.03.
52.	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Овладение игрой: тактика, нападение.	Двигательный режим	20.03.
53.	4 четверть Футбол	Инструктаж Т.Б. Правила игры. Овладение техникой передвижений, поворотов.	Двигательный режим	03.04.
54.	Футбол	Овладение ударов по мячу, остановок и ведения мяча.	Двигательный режим	06.04.
55.	Футбол	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника.	Двигательный режим	10.04.
56.	Футбол	Овладение техникой ударов по воротам. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	13.04.
57.	Футбол	Закрепление техники владения мячом: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Двигательный режим	17.04.
58.	Футбол	Освоение тактики игры. Подтягивание на перекладине.	Двигательный режим	20.04.
59.	Легкая атлетика Прыжки	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту.	Двигательный режим	24.04.
60.	Прыжки	Техника выполнения прыжка в высоту.	Двигательный режим	27.04.
61.	Прыжки	Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Двигательный режим	04.05.
62.	Спринтерский бег	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	Двигательный режим	11.05.
63.	Спринтерский бег	Тестирование бега на 60 м. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	15.05.
64.	Метание	Техника метания мяча на дальность.	Двигательный режим	18.05.
65.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим	22.05.
66.	Кроссовая подготовка	Бег 1000 м. Подвижные игры.	Двигательный режим	25.05.
67.	Знания о физической	Оказание первой медицинской помощи.	Двигательный режим	29.05.

	культуре			
--	----------	--	--	--

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ	СОГЛАСОВАНО
Протокол методического объединения №1 от 29.08.2022	Протокол методического совета №1 от 29.08.2022
Председатель методического объединения учителей физкультуры и ОБЖ	Председатель методического совета МБОУ «Лицей №20»
 О.Н. Табелова	 Н.В. Нор-Аревян