

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование "Рославльский район" Смоленской
области
МБОУ "Средняя школа № 1"

ПРИНЯТО

на заседании педагогического

совета школы

Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ

«Средняя школа №1»

от 31.08.2023 № 266

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

(ID 2333278)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мищенко Жанна Владимировна
Учитель физической культуры

г. Рославль 2023

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями ТБ на уроках лёгкой атлетике.	1		01.09.2023	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		04.09.2023	
3	Преодоление препятствий наступанием	1		07.09.2023	
4	Преодоление препятствий наступанием	1		08.09.2023	
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		11.09.2023	
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		14.09.2023	
7	Эстафетный бег	1		15.09.2023	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		18.09.2023	https://user.gto.ru/
9	Эстафетный бег	1		21.09.2023	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		22.09.2023	https://user.gto.ru/

11	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		25.09.2023	
12	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		28.09.2023	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		29.09.2023	https://user.gto.ru/
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		02.10.2023	
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		05.10.2023	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		06.10.2023	https://user.gto.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		09.10.2023	https://user.gto.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		12.10.2023	https://user.gto.ru/
19	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		13.10.2023	
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1		16.10.2023	
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		19.10.2023	
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		20.10.2023	
23	Акробатические комбинации	1		23.10.2023	

24	Акробатические пирамиды	1		26.10.2023	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1		27.10.2023	
26	Стойка на голове с опорой на руки	1		06.11.2023	
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		09.11.2023	
28	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		10.11.2023	
29	Комбинация на гимнастическом бревне	1		13.11.2023	
30	Комбинация на гимнастическом бревне	1		16.11.2023	
31	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		17.11.2023	
32	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		20.11.2023	
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		23.11.2023	https://user.gto.ru/
34	Лазанье по канату в два приёма	1		24.11.2023	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		27.11.2023	
36	Лазанье по канату в два приёма	1		30.11.2023	
37	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		01.12.2023	
38	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		04.12.2023	

39	Верхняя прямая подача мяча	1		07.12.2023	
40	Верхняя прямая подача мяча	1		08.12.2023	
41	Перевод мяча за голову	1		11.12.2023	
42	Перевод мяча за голову	1		14.12.2023	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		15.12.2023	
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		18.12.2023	
45	Истоки развития олимпизма в России	1		21.12.2023	
46	Торможение на лыжах способом «упор»	1		22.12.2023	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		25.12.2023	
48	Планирование занятий технической подготовкой	1		28.12.2023	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1		29.12.2023	
50	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		11.01.2024	
51	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		12.01.2024	
52	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		15.01.2024	
53	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		18.01.2024	

54	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		19.01.2024	
55	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		22.01.2024	
56	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		25.01.2024	
57	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		26.01.2024	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		29.01.2024	https://user.gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		01.02.2024	https://user.gto.ru/
60	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		02.02.2024	
61	Передача мяча после отскока от пола	1		05.02.2024	https://user.gto.ru/
62	Передача мяча после отскока от пола	1		08.02.2024	https://resh.edu.ru/
63	Ловля мяча после отскока от пола	1		09.02.2024	https://resh.edu.ru/
64	Ловля мяча после отскока от пола	1		12.02.2024	https://user.gto.ru/
65	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		15.02.2024	https://user.gto.ru/
66	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		16.02.2024	
67	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		19.02.2024	

68	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		22.02.2024	
69	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		26.02.2024	
70	Тактическая подготовка	1		29.02.2024	
71	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		01.03.2024	
72	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		04.03.2024	
73	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		07.03.2024	
74	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		11.03.2024	
75	Тактические действия при выполнении углового удара	1		14.03.2024	
76	Тактические действия при выполнении углового удара	1		15.03.2024	
77	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		18.03.2024	
78	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		21.03.2024	
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		22.03.2024	
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		01.04.2024	

81	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		04.04.2024	
82	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		05.04.2024	https://user.gto.ru/
83	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		08.04.2024	https://user.gto.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		11.04.2024	https://user.gto.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		12.04.2024	https://user.gto.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		15.04.2024	https://user.gto.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		18.04.2024	https://user.gto.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		19.04.2024	https://user.gto.ru/

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		22.04.2024	https://user.gto.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		25.04.2024	https://user.gto.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		26.04.2024	https://user.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		29.04.2024	https://user.gto.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		02.05.2024	https://user.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		03.05.2024	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		06.05.2024	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		13.05.2024	https://user.gto.ru/

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		16.05.2024	https://user.gto.ru/
98	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1	17.05.2024	
99	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1		20.05.2024	
100	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		23.05.2024	https://user.gto.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		24.05.2024	https://user.gto.ru/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		24.05.2024	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал учебного предмета физическая культура

на уровне основного общего образования реализуется на деятельностной основе через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культурой, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» через урочную систему обучения и воспитания

7 классе

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Модуль рабочей программы воспитания «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»	Сроки
1.	Знания о физической культуре	3	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день распространения грамотности Месячник безопасности - Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения	Сентябрь-октябрь
2	Способы самостоятель	5	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.	День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь-октябрь

	ной деятельности		<p>Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.</p> <p>Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p>	
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	6	<p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</p>	<p>Тематические мероприятия посвященные Дню Государственного герба Российской Федерации</p> <p>День матери</p>	ноябрь
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	88	<p>максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета физическая культура для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;</p> <p>включение в рабочую программу учебного предмета физическая культура целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;</p> <p>побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p>	<p>Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы</p> <p>Декада школьного музея</p> <p>-Стеринская неделя</p> <p>«Его имя носит твоя школа»</p> <p>День Героев Отечества</p> <p>День прав человека</p>	Сентябрь -май

			<p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p>	<p>День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады День защитника отечества, Всемирный день театра 10 лет со Дня воссоединения Крыма с Россией Всемирный день здоровья Праздник Весны и Труда Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России</p>	
--	--	--	---	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина
Физическая культура 6-7 классы, Москва, «Прсвещение» 2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина.
Физическая культура 6-7 классы, Москва, «Прсвещение» 2022 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <https://user.gto.ru/>,

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