

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципального образования "Рославльский район"

Смоленской области

МБОУ "Средняя школа № 1"

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета школы
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом по МБОУ
«Средняя школа №1»
от 30.08.2024 № 260

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

(ID 5981378)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 «А» класса

основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Казаринова Ольга Николаевна,
учитель физической культуры

Рославль, 2024 г.

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	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями ТБ на уроках лёгкой атлетике.	1			04.09.2024	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			05.09.2024	
3	Преодоление препятствий наступанием	1			06.09.2024	
4	Преодоление препятствий наступанием	1			11.09.2024	
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			12.09.2024	
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			13.09.2024	
7	Эстафетный бег	1			18.09.2024	
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			19.09.2024	https://user.gto.ru/
9	Эстафетный бег	1			20.09.2024	
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			25.09.2024	https://user.gto.ru/
11	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			26.09.2024	
12	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			27.09.2024	

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			02.10.2024	https://user.gto.ru/
14	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			03.10.2024	
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			04.10.2024	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			09.10.2024	https://user.gto.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			10.10.2024	https://user.gto.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			11.10.2024	https://user.gto.ru/
19	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			16.10.2024	
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для коррекции телосложения	1			17.10.2024	
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			18.10.2024	
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			23.10.2024	
23	Акробатические комбинации	1			24.10.2024	
24	Акробатические пирамиды	1			25.10.2024	
25	Стойка на голове с опорой на руки	1			06.11.2024	
26	Стойка на голове с опорой на руки	1			07.11.2024	
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			08.11.2024	
28	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			13.11.2024	
29	Комбинация на гимнастическом бревне	1			14.11.2024	
30	Комбинация на гимнастическом бревне	1			15.11.2024	
31	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			20.11.2024	
32	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			21.11.2024	
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			22.11.2024	https://user.gto.ru/

34	Лазанье по канату в два приёма	1			27.11.2024	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			28.11.2024	https://user.gto.ru/
36	Лазанье по канату в два приёма	1			29.11.2024	
37	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			04.12.2024	
38	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			05.12.2024	
39	Верхняя прямая подача мяча	1			06.12.2024	
40	Верхняя прямая подача мяча	1			11.12.2024	
41	Перевод мяча за голову	1			12.12.2024	
42	Перевод мяча за голову	1			13.12.2024	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.12.2024	
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.12.2024	
45	Истоки развития олимпизма в России	1			20.12.2024	
46	Торможение на лыжах способом «упор»	1			25.12.2024	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.12.202	
48	Планирование занятий технической подготовкой	1			27.12.2024	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1			09.01.2025	
50	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			10.01.2025	
51	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01.2025	
52	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			16.01.2025	
53	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			17.01.2025	
54	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			22.01.2025	

55	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			23.01.2025	
56	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			24.01.2025	
57	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			29.01.2025	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			30.01.2025	https://user.gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			31.01.2025	https://user.gto.ru/
60	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			05.02.2025	
61	Передача мяча после отскока от пола	1			06.02.2025	https://user.gto.ru/
62	Передача мяча после отскока от пола	1			07.02.2025	
63	Ловля мяча после отскока от пола	1			12.02.2025	
64	Ловля мяча после отскока от пола	1			13.02.2025	https://user.gto.ru/
65	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			14.02.2025	https://user.gto.ru/
66	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			19.02.2025	
67	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			20.02.2025	
68	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			21.02.2025	
69	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.02.2025	
70	Тактическая подготовка	1			27.02.2025	
71	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			28.02.2025	
72	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			05.03.2025	
73	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			06.03.2025	
74	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			07.03.2025	
75	Тактические действия при выполнении углового удара	1			12.03.2025	

76	Тактические действия при выполнении углового удара	1			13.03.2025	
77	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			14.03.2025	
78	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			19.03.2025	
79	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.03.2025	
80	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.03.2025	
81	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			26.03.2025	
82	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			27.03.2025	https://user.gto.ru/
83	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			28.03.2025	https://user.gto.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			09.04.2025	https://user.gto.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			10.04.2025	https://user.gto.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			11.04.2025	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			16.04.2025	https://user.gto.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			17.04.2025	https://user.gto.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			18.04.2025	https://user.gto.ru/

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			23.04.2025	https://user.gto.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			25.04.2025	https://user.gto.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			30.04.2025	https://user.gto.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			07.05.2025	https://user.gto.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			14.05.2025	https://user.gto.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			15.05.2025	https://user.gto.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			16.05.2025	https://user.gto.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			21.05.2025	https://user.gto.ru/
98	Промежуточная аттестация (тестирование)	1	1		22.04.2025	
99	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1			22.05.2025	
100	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			23.05.2025	https://user.gto.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			23.05.2025	https://user.gto.ru/
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			23.05.2025	https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1			

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

А.П. Матвеев Физическая культура 6-7 классы Москва «Просвещение» 2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://user.gto.ru/>

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;
- 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 класс

№ 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	<p>Максимальное использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <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 поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности</p>	<p>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и правилам безопасного поведения</p> <p>День здоровья</p>	Сентябрь Апрель
	Способы самостоятельной деятельности	5	<p>Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих практических ситуаций.</p> <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>День солидарности в борьбе с терроризмом</p> <p>Международный день распространения грамотности</p> <p>Месячник безопасности</p> <p>- Инструктаж по ТБ и</p>	Сентябрь-октябрь

			Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности	правилам безопасного поведения	
3.	Физкультурно - оздоровительная деятельность	3	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 культуры, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам	Тематические мероприятия посвященные День Героев Отечества День отца День матери	Октябрь, ноябрь, декабрь
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	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; Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы; 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;	Общешкольный фестиваль науки, Месячник военно-патриотической и оборонно-спортивной работы Декада школьного музея -Стеринская неделя «Его имя носит твоя школа» День Героев Отечества День прав человека День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады	Сентябрь -май

				День защитника отечества, Всемирный день здоровья Цикл мероприятий приуроченных к Победы в Великой Отечественной войне День защиты детей День детских общественных организаций России	
--	--	--	--	--	--