

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3. Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2012г. Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Ученик научиться

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Получит возможность научиться

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Научится демонстрировать:

Таблица 1

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м. с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные учения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта

бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность, должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся 11 — 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5 5,8-5,4	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5,1 и ниже
			12	6.0	5.6-5,2 5,5-5,1	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.3-4,9	4.8	6.2	6,0-5,4	5.0
			14	5,8		4,7	6.1	5.9-5,4	4,9
			15	5.5		4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	II	9.7 и выше	9.3-8.8 9.0-8.6	8.5 и ниже	10,1 и выше	9.7-9.3	8,9 и ниже
			12	9.3	9,0-8.6 8,7-8.3	8.3	10.0	9,6-9,1	8.8
			13	9.3	8.4-8.0	8.3	10,0	9,5-9.0	8.7
			14	9,0		8.0	9,9	9.4-9.0	8.6

			15	8,6		7.7	9,7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Пръжки в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160-180 165- 180 170-190 180-195 190- 305	195 и ниже 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150-175 155- 175 160-180 160-180 165- 185	185 и ниже 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и ниже 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и ниже 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850-1000 900- 1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и ниже 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6 и выше 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз;	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов. 11-12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	П.4	11,2	10,3
2.	Бег на 1.5 км(мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега, (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			

или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14

Испытания (тесты) по выбору:

5	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. дистанция -5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	20	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

*Для беснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 класс

V класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч	1	баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч		баскетбол — 3 ч	18

Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч		футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

VI класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч		баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч	1	баскетбол — 3 ч	18

Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

VII класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч		баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч	1	баскетбол — 3 ч	18
Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч	–	футбол — 6 ч	16

Итого	4	41	2	21	68
-------	---	----	---	----	----

VIII класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	баскетбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч		баскетбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч	1	баскетбол — 3 ч	18
Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

IX класс

Учебная четверть	Разделы программы				Количество часов
	общей направленности		спортивной направленности		
	теория	практика	теория	практика	
Первая	1	лёгкая атлетика — 10 ч	1	волейбол — 6 ч	18
Вторая	1	гимнастика — 8 ч	1	волейбол — 6 ч	16
Третья	1	лыжи — 14 ч		волейбол — 3ч	18
Четвёртая	1	лёгкая атлетика — 9 ч	–	футбол — 6 ч	16
Итого	4	41	2	21	68

III. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ для 5- 9 класса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля .

Программный материал по данному разделу используется в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (6ч).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и сто двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников'. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной

системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и нормировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры (21ч)

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Обучение приёму и передачи мяча в волейболе, баскетболе, работа с мячами, двухсторонняя игра в волейбол, футбол и баскетбол. По своему

воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики (8ч).

Обучение гимнастическим упражнениям, танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Легкая атлетика (19ч).

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8

м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию

Упражнения в кроссовой подготовке, развитие выносливости, увеличения длительности бега без учёта времени до 20 мин.

Лыжная подготовка (14ч).

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах, но многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Характеристика цифровой оценки

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 7 класс (I ч.) – 16 часов.

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	План. дата пров.	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Информационно-методическое сопровождение	Домашнее задание
Основы знаний о физической культуре – 1 ч., в процессе урока. Лёгкая атлетика-8 ч. Баскетбол-4ч. Волейбол- 4ч.						
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Правила ТБ уроках легкой атлетики и спортивным играм. Новый комплекс ГТО. Высокий старт.	1		Понимать информацию из истории физической культуры Знать правила по ТБ.	Презентация на тему " Олимпийские игры"	соблюдать правила поведения, сдавать нормы ГТО
2	Спринтерский бег. Старт из положения с опорой на одну руку, стартовый	1		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Методическое пособие по легкой атлетике.	повторить стартовый разгон,

	разгон и переход на бег по дистанции 30м.			Выявлять различия в основных способах передвижения человека.		пробежать 30м два раза
3	Скоростной бег 60 м – сдача контрольного норматива. Прыжок в длину с места.	1		Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выявлять различия в основных способах		повторить бег на скорость
4	Метание малого мяча с трех-четырех шагов разбега. Подтягивание на перекладине.	1		беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров.		тренировать метание теннисного мяча
5	Прыжок в длину с места - сдача норматива. Бег на выносливость 2000м без учета времени.	1		Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции.		повторить прыжок в длину
6	Метание мяча на дальность- сдача норматива .Сгибание и разгибание рук в упоре	1		Осваивать технику прыжков различными способами. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,		тренировать прыжок с места, метание мяча

	лежа.			выносливости.	
7	Челночный бег 3 x 10метров Игра « Перестрелка».	1		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание.	бежать медленно 10-12 мин.
8	Бег 1000 м – сдача норматива. Игра « Перестрелка».	1		Проявлять координацию при выполнении упражнений. Определять ситуации, требующие	бежать медленно 13-15мин.
9	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1		применения правил предупреждения травматизма. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.	тренировать технику владения мячом
10	Передача мяча от груди двумя руками. Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	1		Понимать информацию из истории развития баскетбола, волейбола. Излагать правила и условия проведения спортивной игры "Баскетбол", "Волейбола"	тренировать ведение мяча, бросок мяча

11	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Учебная игра.	1			Осваивать технику ловли и передачи мяча. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать технику броска мяча в движении.		тренировать броски мяча в кольцо, перемещения повороты, остановки
12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1					тренировать технику владения мячом
13	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1					тренировать передачу мяча
14	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным	1					тренировать подачу мяча

	правилам.					
15	Передачи мяча в парах и прием. Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1				тренировать прием мяча снизу
16	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1				уметь применять технические знания в игре

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 7 класс (II ч.) -16 часов

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Информационно-методическое сопровождение	Домашнее задание
Основы знаний о физической культуре – 1 ч, в процессе урока. Гимнастика с основами акробатики -12 ч. Баскетбол- 4 ч.							
1 (17)	Физическая культура в современном обществе, инструктаж по ТБ на уроках гимнастики и спортивным играм. Комплекс групп. вол. упр. с музыкальным сопровождением	1			Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Презентация на тему «Гимнастика».	соблюдать правила поведения, разучить комплекс вольных упражнений

2 (18)	Опорные прыжки через козла ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1			<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Проявлять качества упражнений на гибкость.</p> <p>Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекаатов в группировке.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>Знать и различать строевые приемы.</p>	<p>Методическое пособие по гимнастике, подвижные игры.</p>	<p>повторить группировки, перекааты</p>
3 (19)	Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа - сдача контрольных нормативов Опорные прыжки.	1					<p>повторить упражнения на гибкость</p> <p>разучить опорный прыжок,</p> <p>подводящие упр.</p>
4 (20)	Оценка техники опорного прыжка.	1					<p>выполнить отжимания от пола 15 раз,</p> <p>прыжки на скакалке 30 раз</p>
5	Группировка в	1					повторить

(21)	приседе, сидя, лёжа на спине. Перекат назад из седа, из упора присев.				<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.</p> <p>Уметь слушать музыку и выполнять упражнения под музыку.</p>		группировки, перекаты
6 (22)	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). Мост из положения лёжа, стоя. Стойка на голове с согнутыми ногами.	1					тренировать мост. и стойку на голове повторить подводящие упражнения
7 (23)	Перекатом назад стойка на лопатках с опорой прямыми руками о пол (Из положения упор присев).	1					повторить подводящие упражнения

8 (24)	Составление комбинаций из акробатических элементов.	1		
9 (25)	Составление и выполнение комбинаций из акробатических элементов. Поднимание туловища из положения лёжа на спине согнув ноги, руки за головой (за 1 мин.).	1		
10 (26)	Составление и выполнение комбинаций из			

	тренировать акробатические комбинации
	тренировать акробатические комбинации
	тренировать акробатические комбинации

	акробатических элементов.					
11 (27)	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1				тренировать акробатические комбинации
12 (28)	Упражнения на гибкость. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	1				выполнять подтягивания на перекладине
13 (29)	Баскетбол. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1			<p>Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p> <p>Соблюдать правила техники</p>	тренировать бросок мяча от плеча
14 (30)	Передача мяча двумя руками от груди в	1				тренировать технику

	<p>движении парами с сопротивлением.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p>				<p>безопасности при выполнении игры в баскетбол, волейбол.</p> <p>Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через "заслон". Излагать правила и условия проведения игры "Баскетбол", "Волейбол".</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		передачи мяча
15 (31)	<p>Бросок одной рукой от плеча с места.</p> <p>Передачи и броски мяча с сопротивлением.</p>						тренировать бросок мяча одной рукой от головы
16 (32)	<p>Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.</p>	1					тренировать бросок мяча одной рукой от головы

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 7 класс (III ч.) -20 часов

№ уро ка	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Информационно- методическое сопровождение	Домашнее задание
Основы знаний о физической культуре –1 ч., процессе урока. Лыжная подготовка – 14 ч. Баскетбол- 6ч.							
1 (33)	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Закаливание организма. Инструктаж по ТБ на лыжах и спортивным играм. Скользящий шаг без палок и с палками.	1			Знать зимние Олимпийские виды спорта, виды закаливаний. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Презентация на тему « Олимпийские игры»	повторить правила по ТБ на уроках лыжной подготовке, скользящий шаг без палок

	Попеременный двухшажный ход.						
2 (34)	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	1			Осваивать технику изученных ходов. Корректировка техники продвижения на лыжах. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	Методическое пособие по лыжной подготовке, подвижные игры.	пройти 2 км без учета времени
3 (35)	Одновременный двухшажный ход.	1					тренировать технику ходов по дистанции
4 (36)	Подъем «полуелочкой». Спуск со склона в средней стойке.	1			Уметь выполнять повороты изученными способами. Уметь продвигаться по дистанции.		повторить подъем «полуелочкой»
5 (37)	Торможение и поворот плугом. Попеременный двухшажный ход.	1			Уметь взаимодействовать с партнерами по игре.		тренировать технику ходов по дистанции
6 (38)	Прохождение дистанции 2 км на время.	1			Иметь представление о зимних подвижных играх. Проявлять качества силы,		пройти 2,5км без учета времени

7 (39)	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	1			быстроты, выносливости и координации при выполнении скольжения на лыжах.		спускаться со склона в средн. стойке.
8 (40)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	1					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении скольжения на лыжах.
9 (41)	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот плугом.	1					закрепить технику двухшажного хода
10 (42)	Одновременный двухшажный ход.	1					пройти 2 км без учета времени
11 (43)	Прохождение дистанции 1км на время.	1					пройти 2 км без учета времени
12 (44)	Подъём в гору скользящим шагом.	1					закрепить подъем

	Повороты переступанием в движении.						ступающим шагом
13 (45)	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1					пройти 2,5км без учета времени
14 (46)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	1					пройти 2,5км без учета времени
15 (47)	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		тренировать ведение мяча
16 (48)	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	1			Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.		повторить технические приёмы игры
17 (49)	Сочетание приемов ведения, передачи,	1			Определять ситуации, требующие применения правил		выполнить отжимание от

	бросков мяча. Учебная игра.				предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.		пола 20 раз
18 (50)	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	1					повторить технические приёмы игры
19 (51)	Метание набивного мяча из положения сидя. Прыжки на скакалке за 30 секунд. Учебная игра.	1					выполнить прыжки на скакалке
20 (52)	Круговые эстафеты с этапом до 150 метров. Баскетбол-игра.	1					учиться играть в баскетбол

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 7 класс (IV ч.) – 18 часов

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	План. дата провед.	Факт. дата провед.	Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Информационно-методическое сопровождение	Домашнее задание
Основы знаний о физической культуре – 1 ч., в процессе урока. Волейбол-10ч. Легкая атлетика - 8 ч.							
1 (53)	Достижения спортсменов на Олимпийских играх. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола и легкой атлетики.	1			Понимать информацию из истории физической культуры. Осваивать технику передачи мяча Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах Осваивать элементы волейбола.	Презентация на тему "Олимпийские игры"	знать выдающихся спортсменов Олимпийских игр соблюдать правила

	Пионербол. Правила перехода.				Осваивать правила игры в волейбол.		поведения
2 (54)	Волейбол. Приём и передача мяча сверху. Подводящие упражнения.	1			Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Методическое пособие по легкой атлетике, подвижные игры.	тренировать приём и передачу мяча сверху
3 (55)	Нижняя прямая подача.	1			Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		учить нижнюю подачу
4 (56)	Приём и передача мяча снизу. Подводящие упражнения.	1			Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.		тренировать приём и передачу мяча снизу
5 (57)	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1			Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		тренировать нижнюю подачу
6 (58)	Пионербол с элементами волейбола.	1			Выявлять различия в основных		тренировать технические приёмы

7 (59)	Приём и передача мяча сверху. Подводящие упражнения.	1			способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.		повторить подводящие упражнения
8 (60)	Приём и передача мяча снизу. Подводящие упражнения.	1			Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений.		повторить подводящие упражнения
9 (61)	Пионербол с элементами волейбола.	1			Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров.		играть в волейбол
10 (62)	Верхняя и нижняя передачи мяча. Подводящие упражнения.	1			Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции.		повторить передачи мяча
11 (63)	Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и				Осваивать технику прыжков различными способами. Моделировать комплексы		тренировать старт с опорой на одну руку

	переход на бег по дистанции 30м.				<p>упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Осваивать технику выполнения в челночном беге.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.</p>		
12 (64)	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1					прыгать в длину с разбега
13 (65)	Медленный бег до 10-15 минут. Прыжок в длину с места.	1					бегать до 10 минут
14 (66)	Подтягивание на перекладине. Бег 1000 м - сдача контрольных нормативов.	1					бегать до 15 минут
15 (67)	Метание теннисного мяча с места и с трёх-четырёх шагов	1					метать теннисный мяч с разбега

	разбега.						
16 (68)	Бег 60 метров с высокого старта.	1					бегать короткие отрезки по 20- 30м