

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ярославской области
Департамент образования городского округа город Рыбинск
СОШ № 24 имени Бориса Рукавицына

РАССМОТРЕНО
МО

Баюнова В.И.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Дедкина И.И.
Приказ № _____
от «1» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 классов

г. Рыбинск 2023 год

Пояснительная записка

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В 5-9 классах третий час вводится за счёт компонента ОУ, тем самым расширяя и углубляя разделы программы «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол). Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом 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 ребенка, его самоопределения.

Цели школьного физического воспитания на ступени основного общего образования:

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

7 класс

Решение задач первого блока физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции;

Решение задач второго блока физического воспитания обучающихся направлено на:

- Увеличение двигательной активности учащихся;
- Развитие силовых и координационных способностей обучающихся.

Рабочая программа не предусматривает изучение плавательных упражнений из-за отсутствия необходимых условий. Необходимые знания из раздела «Плавание» учащиеся получают в виде теоретических сведений. Практическая часть осуществляется в рамках Дней здоровья, во внеурочной работе.

Элементы футбола изучаются в 1 и 4 четверти параллельно с лёгкой атлетикой.

Элементы единоборств изучаются во II четверти параллельно с гимнастикой.

Основы знаний о физической культуре даются в процессе уроков.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются совместно с основной группой и сдают установленные контрольные нормативы в соответствии с учебной программой, исключая те контрольные упражнения, которые им запрещены в связи со спецификой их заболевания.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской

7 класс
группе «А», ввиду отсутствия таковой в школе, занимаются совместно с основной группой, но сдают контрольные упражнения разработанные, с учётом специфики их заболевания. Аттестация учащихся проводится по итогам тестирования, защиты рефератов, создания буклетов и устных сообщений по теме здоровьесбережения.

Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой и вариативной.**

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В-восьмых классах третий час вводится за счёт компонента ОУ, тем самым расширяя и углубляя раздел программы «Спортивные игры. Волейбол».

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре);

- образовательно-предметной направленностью (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр);

- образовательно-тренировочной направленностью (уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.).

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

7 класс

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы

Планируемые результаты

<p>Личностные результаты</p>	<p><i>В области познавательной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности; <p><i>В области нравственной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом; <p><i>В области трудовой культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду; <p><i>В области эстетической культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при передвижении; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо; <p><i>В области коммуникативной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; <p><i>В области физической культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта; - умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
<p>Метапредметные результаты</p>	<p><i>В области познавательной культуры выпускник научится:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none">- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; <p><i>В области нравственной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции; <p><i>В области трудовой культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности; <p><i>В области эстетической культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения; <p><i>В области коммуникативной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; <p><i>В области физической культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
--	---

	<p>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;</p>
<p>Предметные результаты</p>	<p><i>В области познавательной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; <p><i>В области нравственной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся; - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; <p><i>В области трудовой культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; <p><i>В области эстетической культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их; <p><i>В области коммуникативной культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре; - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями; - владеть информационными жестами судьи по одному из видов спорта; <p><i>В области физической культуры выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала на учебный год в 7-ом классе**

№	Наименование разделов программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего	
1	Основы знаний	В процессе занятий					
2	Лёгкая атлетика	10			10	20	
3	Спортивные игры. Баскетбол	6		4	6	16	
4	Спортивные игры. Волейбол	8	8	10	8	34	
5	Гимнастика с элементами акробатики		12			12	
6	Элементы единоборств		4			4	
7	Лыжная подготовка			16		16	
	Всего	24	24	30	24	102	

Программа адаптирована и может использоваться для детей с ОВЗ, направлена на выстраивание коррекционной работы по расширению знаний и представлений по предмету.

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

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой
К выносливости	Кроссовый бег 2км Передвижение на лыжах 2 км
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков Бросок малого мяча в стандартную мишень

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения и навыки:

В циклических и ациклических движениях: с максимальной скоростью пробежать 60 м с низкого старта; в равномерном темпе бежать М-20мин, Д-15мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «Перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (М), на разновысоких брусьях (Д); опорные прыжки через козла в длину (М), и ширину (Д); комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 элементов; выполнять акробатическую комбинацию, состоящую минимум из 4 элементов.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники борьбы в партере и в стойке (Юноши).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему показателю развития основных физических способностей.

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

7 класс
 Для определения примерного уровня физической подготовки используется система оценки предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», разработанная и согласованная методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры Ярославской области, 2018 г. (прил 1)

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Домашнее задание	7А	7Б,В
1 четверть						
1	Инструктаж по Т Б при занятиях л/а. Низкий старт и стартовый разгон. Спринт. <i>Влияние Л/А упр. на основные системы организма</i>	Фронтальный опрос	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.	Повторять технику безопасности		
2	<i>Первая помощь при травмах.</i> Высокий старт и стартовый разгон Бег 30,60 м на скорость. Бег в медленном темпе до5 мин с преодолением естественных препятствий.	Фронтальный опрос	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Первая помощь при травмах. Реферат.		
3	<i>Техника низкого старта.</i> Старт из различных и.п. Бег на короткие дистанции. Бег в медленном темпе до 6 минут.			Упражнения на развитие силы рук		
4	Эстафетный бег. Бег из различных И.П. с ускорением максимальной скоростью. <i>Правила соревнований по Л/А</i> Прыжки и многоскоки.	Фронтальный опрос	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Повторять правила соревнований по легкой атлетике		

			контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности			
5	Круговой эстафетный бег. Тренировка прыжка в длину с места Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Утренняя гигиеническая гимнастика		
6	Прыжки и многоскоки. Контроль бега на 30м. Техника метания малого мяча на дальность.	Тест физического развития 30 м	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Техника безопасность при метании малого мяча на дальность		
7	<i>Правила соревнований в беге, прыжках и метании.</i> Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Челночный бег 3 X 10 м - тренировка, варианты бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.	Фронтальный опрос	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Техника безопасность при метании малого мяча на дальность		
8	Инструктаж т.б. Бег 60 м на результат. Правила метания. Тренировка техники метания на дальность.	Тест физического развития 60 м		ОРУ		

9	Кроссовая подготовка. Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены и в цель. Прыжки в длину с места – разновидности многоскоков. Челночный бег 3х10м – учёт.	Тест физического развития 3х10	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	ОРУ		
10	<i>Основные системы организма.</i> Метание мяча на технику и результат в обозначенный коридор и на заданное расстояние. Многоскоки . Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до15 мин.	Тест физического развития метание.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Бег 20 мин.		
11	Кроссовая подготовка. Бег на 1000м без учёта времени. Метание малого мяча в горизонтальную цель		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	Бег 20 мин.		
12	ОРУ в парах на сопротивление. <i>Название разучиваемых упражнений и правила построения разминки.</i> Игры – разновидности эстафет. Бег 1500м на результат	Тест физического развития бег 1500м	качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	ОРУ		

7 класс

13	Основы ТБ при занятиях баскетболом в спортивном зале. <i>Основные правила игры.</i> Эстафеты с мячами. Техника ловли и передачи мяча на месте перехват мяча.	Фронтальный опрос	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
14	<i>Терминология, правила и место проведения игр по баскетбол.</i> Перемещения и остановки в различных И.П., остановки в два шага и прыжком, комбинации.	Фронтальный опрос	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Повторять правила соревнований по баскетболу		
15	Инструктаж т. б. при работе с мячами. Тренировка техники передач, ловли и ведения мяча. Комбинации.		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Повторять жесты судьи в баскетболе		
16	<i>Правила личной гигиены при занятиях спортом.</i> Повороты без мяча и с мячом. Расстановка игроков позиционное нападение с изменением позиций. Подвижные игры с мячом.	Фронтальный опрос	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	Повторять правила личной гигиены.		
17	Учет техники выполнения ловли и передач мяча в парах и тройках с пассивным сопротивлением защиты. Учебная игра по правилам мини-баскетбола.	Тест физического развития ловли и передачи мяча	и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения			
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли) с пассивным противодействием, <i>правила судейства при подсчете очков.</i> Учебная игра.	Фронтальный опрос	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Правила игры в баскетбол		
19	<i>Тактика нападения. Тактика защиты в баскетболе.</i> комбинации из освоенных элементов баскетбола.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,			

7 класс

	Учебная игра.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
20	<i>Основы тактики свободного нападения.</i> Нападение быстрым прорывом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехваты мяча.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	КОРУ		
21	Двухсторонняя игра с заданием на освоение индивидуальной техники защиты (перехваты, вырывание и выбивание мяча).		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	КОРУ		
22	Броски по кольцу после ведения и после ловли мяча. Подбор мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	Упражнение «Берпи» 3x20раз.		
23	<i>Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием.</i> Двухсторонняя игра.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Прыжки через скакалку.		
24	Позиционное нападение быстрым прорывом (2:1) <i>Правила игры Правила судейства.</i>	Фронтальный опрос	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Правила игры. Правила судейства.		
25	Комбинирование элементов баскетбола в учебной игре. Игровые задания 3 : 2, 3 : 3		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
2 четверть						
26	<i>Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах.</i> Строевые упражнения. Перестроения на месте и в движении. Подвижные игры.	Фронтальный опрос	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Повторять правила техники безопасности.		

7 класс

27	<i>Основы страховки и само страховки при выполнении упражнений.</i> Д – упр. в равновесии, в акробатике. М – лазание по канату, упр. в акробатике. Строевые упражнения		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Повторять строевые упражнения.		
28	Д – упр. в равновесии, в акробатике. М – лазание по канату, упр. в акробатике. Строевые упражнения.			Повторять строевые упражнения.		
29	Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении. Танцевальные шаги и элементы спортивных танцев.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Повторять строевые упражнения.		
30	<i>Определение ЧСС после нагрузки и во время.</i> Строевые упр.: выполнение команд Пол-оборота, шага, элементы на снарядах в висе и упоре.			Правила определения ЧСС		
31	<i>Физическая нагрузка и дозировка упражнений.</i> Строевые упражнения, перестроения на месте и в движении. Танцевальные шаги и элементы спортивных танцев.	Фронтальный опрос		КУГГ		
32	ОРУ под музыку. Сочетание элементов гимнастики с элементами спортивного танца. Тренировка: М – лазание по канату Д – сед углом на низком бревне.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ под музыку		
33	Сочетание различных положений рук, ног и туловища, простые связки ОРУ в парах. Учет: М – лазание по канату Д – сед углом на низком бревне. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок вперед в полушпагат.	Тест физического развития лазание и сед углом на бревне	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Реферат «Виды гимнастики»		
34	ОРУ со скакалкой. Составление			Скручивания		

	комбинации акробатике. М – лазание по канату без помощи ног. Д - упр. на развитие мышц брюшного пресса			пресом «3х30»		
35	Понятие «Осанка». Контроль отдельных элементов в акробатике. Упражнения на брусьях (висы и упоры). Опорный прыжок «Ноги врозь» - Д, «Согнув ноги» - М. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	Фронтальный опрос Тест физического качества элементов акробатики		Правильная и неправильная осанка.		
36	КОРУ с гимнастической палкой – Д и гантелями - М. Тренировка акробатической комбинации.		Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	КОРУ		
37	КОРУ с гимнастической палкой – Д и гантелями - М. Контроль акробатической комбинации. Комбинации на брусьях. Подъем переворотом.	Тест физического развития акробатических упражнений				
38	ОРУ с гимн. палкой и гантелями. <i>Повторить способы и приемы страховки и само страховки.</i> Простые связки на брусьях. Опорный прыжок - соскок.			Строевые упражнения		
39	Строевые упражнения в движении (полный шаг, короткий шаг), ОРУ с предметами. Комбинации на снарядах. Простые связки из висов и упоров. Техника опорного прыжка в целом.			Строевые упражнения		
40	ОРУ под музыку, используя танцевальные элементы. Тренировка комбинации на снарядах. Простые связки из висов и упоров.		Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	ОРУ		

7 класс

41	<i>Помощь и страховка.</i> Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. М – упр.на перекладине. Д- упр.в равновесии. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки с пружинного моста в глубину.	Фронтальный опрос				
42	<i>Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим. Зачет по основным видам упражнений на снарядах.</i> Виды единоборств, перемещения, стойки, захваты.	Фронтальный опрос Тест физического развития по основным видам упражн на снарядах		Составить режим дня.		
43	<i>Правила самоконтроля.</i> Перемещения, стойки, захваты в единоборствах – М. Постановка спортивных упражнений танца – Д.		Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	КУГГ под музыку		
44	<i>Правила соревнований по основным видам гимнастики.</i> ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах организма – Д, Силовые упражнения и единоборства в парах – М,	Фронтальный опрос		Правила соревнований по основным видам гимнастики		
45	КОРУ с мячами. Подвижные игры с элементами гимн. упр. развитие гибкости в суставах. <i>Подготовка мест занятий для единоборств.</i> Силовые упражнения с набивными мячами в парах – М; прыжки со скакалкой, броски набивного мяча - Д			КОРУ с мячом		
46	<i>Как развивать гибкость.</i> Упражнения в парах, тройках в акробатике. Контроль техники выполнения	Тест физического развития техники танцевальных спортивных упражнений	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа	Упражнения на гибкость		

	танцевальных спортивных упражнений. Постановка спортивного танца.		разученных упражнений.			
47	<i>Физические качества.</i> Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Основы круговой тренировки. Подтягивания, упр. в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами – М, приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	Фронтальный опрос		Физические качества		
48	<i>Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.</i> Подвижные игры по выбору.			ЧСС. Нормы и нагрузки.		
3 четверть						
49/1	<i>Правила ТБ при зан. на лыжах. Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе, температурном режиме, одежде и обуви лыжника.</i> Подъем в гору скользящим шагом.	Фронтальный опрос	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Техника безопасности при занятиях на лыжах.		
50/2	<i>Правила переноса лыжного инвентаря.</i> Преодоление бугров и впадин по дистанции на учебном круге.	Фронтальный опрос		Правила подбора и переноса лыжного инвентаря.		
51/3	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия.</i> Прохождение дистанции до 1км с палками и без них по заданию.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Лыжная прогулка		
52/4	<i>Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</i>	Фронтальный опрос		Повторять требования к		

7 класс

	Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра «Кто дальше».			одежде и обуви занимающегося лыжной подготовкой		
53/5	Одновременный одношажный ход (обучение ООХ). Преодоление пологих подъемов «елочкой» и спусков в основной стойке. Поворот махом на месте.		Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	Техника ООХ		
54/6	Тренировка техники одновременного одношажного хода. Преодоление пологих подъемов «елочкой» и спусков в различных стойках.			Лыжная прогулка 20 мин		
55/7	<i>Оказание первой помощи при травмах.</i> Фазовые основы техники выполнения одновременных ходов. Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнинных участках.	Фронтальный опрос		Оказание первой помощи при травмах.		
56/8	Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием. Техника преодоления подъемов и спусков. Преодоление бугров и впадин.		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
57/9	Преодоление дистанции 2км со средней скоростью и ускорениями в заданных метрах.		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Лыжная прогулка 1км		
58/10	Использование техники всех изученных ходов на пересеченной местности. Основы горнолыжной техники спуски и подъемы. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.			Описание техники изученных лыжных ходов.		

7 класс

59/11	Основы горнолыжной техники. Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей палок, гонка с преследованием.		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	ОРУ		
60/12	Основы горнолыжной техники. Преодоление дистанции 2км на результат.	Тест физического развития лыжн дистанции 2 км	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.			
61/13	Игра «снежный биатлон» по дистанции 1км. Комбинирование ранее изученных элементов в соответствии с рельефом трассы. <i>Основы истории возникновения олимпийского движения и отечественного спорта.</i>	Фронтальный опрос	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Олимпийское движение.		
62/14	Использование техники лыжных ходов по дистанции 3 км. Основы горнолыжной техники –зачет.	Тест физического развития горнолыжной техники	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки			
63/15	<i>Развитие лыжного спорта в ОУ.</i> Эстафеты на лыжах до 300м. Игра «Гонки с выбыванием».			Развитие лыжного спорта.		
64/16	<i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта.</i> 3км. Преодоление дистанции в равномерном темпе.	Фронтальный опрос	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Лыжная прогулка.		
65/17	Преодоление дистанции с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы. Преодоление		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	КОРУ		

7 класс

	бугров и впадин.					
66/18	Лыжная прогулка. Передвижение по учебному кругу со средней скоростью до 2,5 км.				Лыжная прогулка	
67/19	Подвижные игры на лыжах с использованием дополнительного инвентаря. <i>Основные формы и способы закаливания.</i>	Фронтальный опрос	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдают правила техники безопасности.</p>	Виды закаливания.		
68/20	Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Использование элементов лыжных ходов по дистанции 3.5 км			КОРУ		
69/21	<i>Правила соревнований по лыжным гонкам.</i> Подготовка к соревнованиям. Передвижение по учебному кругу с ускорениями по заданию.	Фронтальный опрос	<p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правил соревнований.</p>	Правила соревнований		
70/22	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-мальчики, 2км - девочки на результат. Игры по выбору	Тест физического развития лыжн дистанции 2000м				
71/23	Движение по учебному кругу с повторением техники изученных ходов.		<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	Лыжная прогулка		
72/24	Зачет по технике лыжных ходов. Подвижные игры по выбору учащихся	Тест физического развития техн лыжн ходов				
73/25	Лыжная прогулка с использованием			Лыжная		

7 класс

	изученных лыжных ходов. Игры на лыжах на учебном склоне.			прогулка ООХ		
74/26	Правила по ТБ при занятии спортивными играми. <i>Правила игры в баскетбол. Правила судейства.</i> Передачи мяча в парах в движении	Фронтальный опрос	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Техника безопасности при занятиями спорт играми		
75/27	<i>Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием.</i> Бросок по кольцу после ведения		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила техники безопасности.	Повторять правила игры в баскетбол		
76/28	Технико - <i>тактические действия игроков</i> в баскетболе. Учебная игра		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Повторять правила игры в баскетбол		
77/29	Учебная игра в мини-баскетбол с соблюдением <i>основных правил и жестов судьи.</i>	Фронтальный опрос		Повторять жесты судьи в баскетболе		
78/30	Тренировка технико - <i>тактических действий игроков</i> в баскетболе. Учебная игра					
4 четверть						
79/1	Инструктаж по ТБ. КОРУ с мячами. Виды перемещений в стойке боком, лицом вперед, и спиной в волейболе. Передачи мяча над собой в волейболе.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.	Техника безопасности		

			Соблюдают правила техники безопасности.			
80/2	Передачи мяча партнеру в тройках в движении. Упражнения с ускорением, изменением направления и ритма из различных И.П. Расстановка игроков		Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	КОРУ		
81/3	Основы правил игры в волейбол. Поводящие упражнения для выполнения передач и подач в волейболе.			КОРУ		
82/4	<i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения.</i> Нижняя прямая подаче через сетку	Фронтальный опрос	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Овладевают технологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и	Сочинение «Любимый вид спорта»		
83/5	Тренировка техники выполнения передачи мяча на месте. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.			Д-пресс М-подтягивания		
84/6	Контроль техники выполнения передачи мяча на месте.	Тест физического развития техники подачи в волейб		Д-пресс М-отжимания		
85/7	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, перемещения. Учебная игра с соблюдением основных правил и жестов судьи.			Правила игры		

			тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Объясняют правила и основы организации игры.			
86/8	Правила ТБ на занятиях л/а. КОРУ с гимн скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Момент отталкивания. Подбор разбега.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,	Прыжки через скакалку		
87/9	КОРУ с гимнастическими скакалками. <i>Правила соревнований по прыжкам в высоту в л/а.</i> Разбег и отталкивание в прыжках в высоту.	Фронтальный опрос	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Прыжки через скакалку		
88/10	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Броски набивного мяча из различных И.П.			Развитие силы рук		
89/11	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние.		Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают	ОРУ		

7 класс

90/12	Тренировка техники прыжка в высоту.		её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
91/13	Контроль техники прыжка в высоту. Прыжок на результат. Метание мяча на дальность отскока с места и в движении. <i>Понятие о темпе, скорости объеме упражнений.</i>	Фронтальный опрос Тест физического развития техники прыжка в длину	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Прыжковые упражнения на месте		
92/14	Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений, старты из различных и.п. стартовый разгон. КОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега.		Описывают технику выполнения беговых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,	Прыжковые упражнения на месте		
93/15	Прыжковые и беговые упражнения. Тренировка техники прыжков в длину с разбега.		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Прыжки через скакалку		
94/16	Прыжок в длину с разбега, разновидности многоскоков. Ускорения на 30, 60м Игры. Развитие скоростно-силовых качеств в круговой тренировке.		Применяют беговые и метательные упражнения для развития соответствующих физических	Правила соревнований по ЛА в беге на короткие дистанции		

			способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.			
95/17	КОРУ без предметов. Прыжок в длину - приземление. Повторение техники метания малого мяча. <i>Основные способы и стили плавания. Упражнения пловца на суше.</i>	Фронтальный опрос	Раскрывают значения плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.	Повторить основные стили плавания		
96/18	<i>Правила разминки. Соревновательный урок по прыжкам в длину с разбега.</i>		Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют	Составить свой КОРУ		
97/19	<i>Организация и проведение соревнований по Л/А. правила соревнований по видам. Комплекс беговых и</i>	Тест физич развития в беге на 300м		Правила соревнований по ЛА		

	прыжковых упражнений. Контроль бега на дистанции 300м. Подвижные игры		характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98	КОРУ в парах, парные эстафеты. Челночный бег 3 по 10м. Тренировка техники метания мяча в вертикальную цель. Кроссовая подготовка: бег до 800м со средней скоростью, с ускорениями по заданию.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по	Кросс 1000 м		
99	Инструктаж т.б. при метании. Тренировка метание мяча на дальность.			По итогам изучения раздела по плаванию готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике		
100	Метание мяча на дальность на результат. Эстафетный бег с преодолением препятствий на 1000м. подвижные игры.	Тест физ развития в техн метания мяча				

7 класс

101	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по бегу. Игры с использованием беговых упражнений.		частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.			
102	Контроль бега на 1500м на результат. Подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на лето. <i>Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах.</i>	Тест физич развития в беге на 1500м		Индивидуальные задания на лето.		

Теория – на 50 уроках

Гимнастика – 23

Легкая атлетика – 31

Лыжная подготовка – 25

Спортивные игры – 23