

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №123 г. Перми»

«Согласовано»

**Заместитель директора
УВР _____**

от «___» августа 20... года

«Рассмотрено»

**по на заседании педагогического
совета**

Протокол № __

от «___» августа 20... года

«Утверждаю»

Директор школы

от «___» августа 20... года

Кудашов В.Н.

Рабочая программа по предмету

«Физическая культура 7 класса»

Программу реализует:

Саранин П.Л.

2017-2018 учебный год

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 класса

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

1.1. Естественные основы.

7 класса. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

7 класса. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. 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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

7 класса. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

7 класса. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

7 класса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6 класса. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и

1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой пе-	11			4 и ниже	10—14	19 и выше
	рекладине из	12			4	11—15	20
	виса лежа, кол-	13			5	12—15	19
	во раз (девоч-	14			5.	13—15	17
	ки)	15			5	12—13	16

Задачи физического воспитания учащихся 6 класса направлена:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VI
1	Базовая часть	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	15
1.6	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	
	Итого	105

5. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные,метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1 Изучение нового материала	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег с ускорением <i>(30–40 м)</i> . Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i> Эффективно сотрудничать со сверстниками .Оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Комплекс 1		
	2 Совершенствования	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег с ускорением <i>(40–50 м)</i> , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта <i>(60 м)</i> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 1		
	3 Совершенствования	Высокий старт <i>(до 10–15 м)</i> , бег по дистанции, специальные беговые	бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	<i>(60 м)</i> Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом				

	4 Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) осуществлять продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом	Текущий	Комплекс 1		
	5 Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>) потребность в общении с учителем. умение слушать и вступать в диалог.	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. Комплекс 1			
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	6 Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 Ч 1</i>) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 1		

	7Комбини- рованный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.Проявлять упорство в достижении поставленной цели.	Теку- щий	Компл екс 1		
	8Совершен- ствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземле- ние. Метание малого мяча в вертикаль- ную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ в движе- нии. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Разви- тие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.Управлять своими эмоциями в различных ситу- ациях.	Теку- щий	Компл екс 1		
	9Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 Ч 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие ско- ростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.Управ- лять своими эмоциями.Взаимодй- ствовать друг с другом.	Оценка техники выпол- нения прыжка в длину с раз- бега	Компл екс 1		
Бег на сред- ние дистанции (2 ч)	10Изучение нового мате- риала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж- ные игра «Салки»	: бегать на дистанцию 1000 м Пре- одолевать себя для достижения по- ставленной цели.	Теку- щий	Компл екс 1		
	11Совершен- ствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж- ная игра «Салки маршем»	бегать на дистанцию 1000 м на результат.Преодолевать себя .основы знания органов ссс	Теку- щий	Компл екс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Кроссовая подготовка (7 ч)							

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	12Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Стремление преодолеть себя основы знаний ссс	Текущий	Комплекс 1		
(9 ч)	13Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) трудолюбие и упорство.Взаимно контролировать действия друг друга.	Текущий	Комплекс 1		
	14Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимно контролировать действия друг друга	Текущий	Комплекс 1		
	15Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Взаимо контролировать действия друг друга.Стремление преодолеть себя.	Текущий			
	16Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Совершенствовать свои результаты	Текущий	Комплекс 1		
	17Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Знание основы ссс	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1			
Спортивные игры							

Волейбол (10 ч)	18Изучение нового мате- риала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбо- ла. Техника безопасности при игре в во- лейбол	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действи- я.Проявлять быстроту и ловкость во время спорт.игр.Осваивать тех- нические действия основ спорт.игр.	Текущий	Компл екс 2		
	19Совершен ствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху впе- ред. Подвижная игра «Пасовка волей- болистов»	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действи- я.Осуществлять продуктивное вза- имодействие со сверстниками..Анализировать характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,строить свои вза- имоотношения.	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенст вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действия.О- сваивать технические действия.	Текущий. Оценка техники выполне- ния стойки и пере- движений	Компл екс 2		
	Совершенст вования						
	Комплек- сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встреч- ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра- вильно технические действия. Анализ своей деятельности в сравнении с классификацией..	Текущий	Компл екс 2		
	Комплек- сный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	играть в волейбол по упрощен- ным правилам; выполнять пра-	Текущий	Компл екс 2		

	Комплексный	на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	вильно технические действия. анализ своей деятельности, сравнение, классификация.				
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Действия постановки и решения проблемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Компл екс 2		
	Комплексный					Текущий	
	Комплексный						

Гимнастика (18 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Основы гражданской идентичности личности в форме осознания « я « как гражданин России.	Текущий	Компл екс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения ..Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Компл екс 3		

		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять дисциплину и трудолюбие. Потребность в общении с учителем.	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении поставленных целей. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3		
Учетный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Контролировать учебные действия. Проявлять упорство в достижении цели.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.;	Комплекс 3		

				«3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.			
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Проявлять упорство в достижении цели. Знать правила техники безопасности.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Правила техники безопасности. Проявлять упорство в достижении цели. Знать правила игры.	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					

	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю. Правила техники безопасности. Потребность общения с учителем.	Текущий			
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Способность к самоконтролю, согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Текущий	Комплекс 3		
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения. - Взаимодействие в группах.	Оценка техники выполнения	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			

Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Оценивать игровые ситуации с точки зрения поведения и этики.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Волевая саморегуляция в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. потребность в общении с учителем и сверстниками. Слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	выполнять кувырки, стойку на лопатках. Правила поведения и техники безопасности на гимнастике..	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 3		

Лыжная подготовка – 18часов

	<p>Одновременный бесшажный ход Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 4
	<p>Одновременный двухшажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 1 км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 4
	<p>одновременного безшажного хода. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Комплекс 4
	<p>Попеременный двухшажный ход Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.</p>			Комплекс 4
	<p>Повороты переступанием Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.</p>			Комплекс 4

	<p>Спуски и подъемы Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах</p>	<p>Техника одновременного безшажного хода</p>	<p>Комплекс 4</p>
	<p>Подъем «полуелочкой» Техника безопасности при спусках и подъемах.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах на спусках</p>		<p>Комплекс 4</p>
	<p>Торможение «плугом» Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах на спусках</p>		<p>Комплекс 4</p>
	<p>Подъема «елочкой» Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Техника безопасности при спусках и подъемах.</p> <p>Подъем елочкой и спуск в средней стойке.</p> <p>Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах на спусках</p>		<p>Комплекс 4</p>
	<p>Прохождение дистанции 2 -2,5км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Подъема елочкой. Торможение плугом.</p> <p>Прохождение 2 км..</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем</p>	<p>Техника подъема елочкой</p>	<p>Комплекс 4</p>
	<p>Спуски в средней стойке Проведение комплекса</p>	<p>Уметь</p>		<p>Комплекс 4</p>

		ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
		Прохождение дистанции 2 - 3 км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	Комплекс 4
		Лыжные гонки 1 - 2км.Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 4
		Круговая эстафета 13- 15Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	Комплекс 4

		Лыжная эстафета. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем			Комплекс 4
		Соревнования на дистанцию 1 км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2 км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем			Комплекс 4

Спортивные игры (22 ч)

Баскетбол (22 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Применять правила судейства на практике. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Текущий	Комплекс 5			
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Текущий	Комплекс 5			

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	технические действия в игре. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.				

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. способность к самооценке.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. применять знания о судействе на практике. анализ своей деятельности.	Текущий	Комплекс 5		

	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 5		
	Изучение нового материала	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.				
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование социальной роли ученика.	Текущий	Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Правила судейства.				
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 5		

Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 5		
Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Правила судейства игр.	Текущий			
Комплексный			Оценка техники броска снизу в движении			
Комплексный			Текущий			

1	2	3	4	5	6	7	8
Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.	Текущий	Комплекс 5			
Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра-	Текущий		Комплекс 5		

	Совершенствования	рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правильно технические действия в игре. Принимать адекватные решения в быстроизменяющихся условиях игровой деятельности.				
	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Комплекс 5		
	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 5		
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (<i>10 мин</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (<i>12 мин</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 6		
1	2	3	4	5	6	7	8

	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). преодолевать себя. Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). формирование положительного отношения к учению.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 6		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). выбор эффективных способов решения игровых ситуаций.	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 6		

Легкая атлетика (10 ч)							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 1000 м. основы знаний о ЧСС.	Текущий	Комплекс 7		
	Совершенствования		бегать на дистанцию 1000 м (на результат). основы знаний о ЧСС.				
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 7		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 7		
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта .правила судейства соревнований.	Текущий	Комплекс 7		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Применение их на практике.				

	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Правила судейства и применение ее.	Текущий	Комплекс 7		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 7		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Волевая саморегуляция способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 7		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Умение использовать ценности физической культуры для индивидуальных потребностей.	Текущий	Комплекс 7		
Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 7		

6. Литература

7 кл.- Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл./ В.И. Лях – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006