

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР <u>Пещ</u> Н.Е. Першонкова « 19 » август 2023 год</p>	<p>Утверждено: дир.школы <u>Истягина</u> Л.В. Истягина Приказ № <u>164</u> « 01 » : 09 2023</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 КЛАСС
2023-2024 учебный год.

Учитель физической культуры
высшей кв. категории Генералов Д.А.

Пояснительная записка.

Рабочая программа физической культуры для 7 класса учитывает прохождение обязательного минимума содержания предмета, предусмотренного Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, реализует компетентностный подход к образованию. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура 5 – 9 классы. Автор А.П. Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. Издательство «Просвещение». – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011.-192 с.

Данная программа рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 102 часа.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 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, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физическом подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Результаты усвоения учебного материала			Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные			план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	История Олимпийских игр. Лёгкая атлетика 12 часов Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений.	Знать как пробегать с ускорением 40 м с низкого старта.	Уметь пробегать с ускорением 40 м с низкого старта.	Показать правильность про бега ния с уско- рением 40 м с низкого старта		Прыжки через скакалку 100 раз.		
2		Совершенствование ЗУН	История развития легкой атлетики в России. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег.	Знать как пробегать с ускорением 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с ускорением 60 м с низкого старта.	Показать правильность про бега ния с уско- рением 60 м с низкого старта		Прыжки через скакалку 100 раз		
3		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие	Знать как пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40м с низкого старта.	Показать правильность про бега ния с максимальной скоростью		Прыжки через скакалку		

			скоростных качеств. Старты из различных положений. Правила соревнований в беге на короткие дистанции	Финишировать.	Финишировать.	ростью 40 м с низкого старта Финиширование.		100 раз		
4		Совершенствование ЗУН	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта..	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Показать правильность про бегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Прыжки через скакалку 100 раз		
5		Контрольный	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта..	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Показать правильность про бегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчик</u> <u>и</u> – «5» - 9.4; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9	Прыжки через скакалку 100 раз		
6	Прыжок в длину с разбега. Метание	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и	Знать как выполнять прыжок в длину с 9-	Уметь прыгать в длину с разбега;	Показать правильность вы-		Прыжки че-		

	мяча.		вертикальную цель (1 □ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места.	11 беговых шагов, метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.	полнения прыжка в длину, метания мяча.		рез скакалку 100 раз		
7-8		Совершенство-вание	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места	Знать как выполнять прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Показать правильно выполнения прыжка в длину, метания мяча.		Прыжки через скакалку 100 раз		
9		Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие	Знать как выполнять прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, метать мяч в	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Показать правильно выполнения прыжка в длину, метания мяча		Прыжки через скакалку 100		

			скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	горизонтальную и вертикальную цель				раз		
10		Контрольный	Метание мяча весом 150г с разбега на результат. Правила соревнований в метании. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. М-Подтягивание на высокой перекладине. Д-подтягивание на низкой перекладине.	Знать как Метать мяч на дальность	Уметь метать мяч на дальность.	Показать правильность выполнения метания мяча на дальность.		Прыжки через скакалку 100 раз		
11		Контрольный	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	Знать как прыгать в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Показать правильность выполнения прыжка в длину с разбега.		Прыжки через скакалку 100 раз		
	Кроссовая	Комбиниро-	Представление о	Знать как	Уметь бегать	Показать		Пры		

12	подготовка	ванный	темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Равномерный бег до 20 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на скакалке. Спортивная игра.	бежать в равномерно м темпе до 20 минут.	в равномерном темпе до 20 минут.	правильность бега в равномерном темпе до 20 минут.		- жки через скакалку 100 раз		
13		Контрольный	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости.	Знать как пробегать дистанцию 1500 м	Уметь пробегать дистанцию 1500м	Показать правильность пробегания дистанции 1500 м	Без учёта времени	Прыжки через скакалку 100 раз		
14-16	Спортивные игры. Баскетбол.	Изучение нового материала Комбинированный	Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2X2					Комплекс 1		
		Комбинированный	Стойка игрока. Перемещение в	Знать как играть в	Уметь играть в баскетбол	Показать игру в		Комп		

17-20			стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) Правила игры. Игра 2X2	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		лекс 1		
21		Совершенство-вание	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комп лекс 1		
22		Совершенство	Комбинации из	Знать как	Уметь играть	Показать		Ком		

		о-вание	освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе.	играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы.	правильность игры в баскетбол по упрощённым правилам, выполнения технических действий.		п лекс 1		
23-24		Комбинированный	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) Силовые упражнения с использованием веса собственного тела (подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимание от пола и на низких брусьях, упражнения для мышц брюшного пресса, вис на согнутых руках, приседание и т. д.) наклоны, подскоки со взмахом рук.	Знать как выполнять комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения .	Уметь выполнять комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения	Показаать правильность выполнения упражнения с гантелями ,силовые упражнения		Комп лекс 2		

			Приседание на одной ноге: (м.-6 раз, д.- 4 раза)							
25-26		Групповой, Индивидуальный.	ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук) – мальчики. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов (гантели, набивные мячи до 3кг, гири до 8кг, эспандеры)	Знать как Выполнять ОРУ в движении.	Уметь выполнять ОРУ в движении.	Показать правильность выполнения ОРУ в движении.		Комплекс 2		

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						Знать как	Уметь	Показать правильность			п/н	ф/к
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11
27-28	Гимнастика с элементами акробатики.	Висы. Строевые упражнения.	2	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижении в висе (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке	Знать как выполнять команды пол оборота направо и пол оборота налево.	Уметь самостоятельно провести разминку и показать обще развивающие упражнения.	Показать правильность упражнений на гимнастической скамейке.		О.Р.У. для развития гибкости.		
29-30		Висы. Строевые упражнения	2	Комбинированный	Развитие силовых способностей. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать как выполнять подъём переворотом (для мальчиков), для девочек: знать разноимённые хваты.	Уметь применять страховку и сама страховку во время выполнения упражнений.	Показать правильность О.Р.У. на гибкость.		О.Ф.П. комплекс для мальчиков. О.Р.У. на гибкость для девочек.		
31-32		Висы. Строевые упражнения	2	Комбинированный	Выполнение команд «полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической	Знать как выполнять команды	Уметь самостоятельно провести	Показать правильность мальчики	Оценка техники выполнения висов,	О.Ф.П. комплекс для		

					палкой Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение на технику. Подтягивания в висе. Угол.	«полшага», «полный шаг»	разминку, показать упражнения с гимнастической палкой.	подтягиваний в висе (верхний хват); девочки Угол на гимнастической стенке хват снизу.	подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-10; «4»-7; «3»-4; <u>Девочки:</u> «5»-25; «4»-20; «3»-10;	мальчик ов. О.Р.У. на гибкость для девочек.		
33-35		Опорный прыжок	3	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей .Круговая тренировка.	Знать как выполнять опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Показать правильность опорного прыжка.		О.Ф.П. комплекс ы		
36-37		Опорный прыжок	2	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать как опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Показать правильность опорного прыжка		О.Р.У. на гибкость.		

38		Опорный прыжок	1	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать как опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Показать правильность опорного прыжка.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс	
39-40		Акробатика, лазание.	2	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Знать как выполнять комбинацию по акробатике.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Показать два кувырка вперед слитно девочки из равновесия, мальчики из упора стоя согнувшись.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс	
41-42		Акробатика, лазание.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинация для мальчиков : основная стойка (о.с.)- упор присев. Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать) -Опустить в упор присев, кувырок вперед в упор присев. Длинный кувырок вперед в сед с прямыми ногами, «Угол»(держать)- Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать	Знать как выполнять комбинацию по акробатике.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Показать первую половину комбинации	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс	

					прогнувшись в о.с.							
43		Акробатика, лазание.	1	Совершенствование ЗУН	Акробатика для девушек 7 класс. Основная стойка(о.с)-шагом правой вперед, равновесие-Кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед с прямыми ногами, сесть «угол»Лечь на спину «Мост»Лечь на спину ,поворот вправо, упор присев Перекатом назад стойка на лопатках. Согнув ноги перекат вперед- упор присев, кувырок назад в полу шпагат. Упор присев – встать прогнувшись в о.с.	Знать как выполнять комбинацию по акробатике	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	. Показать первую половину комбинации.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		
44		Акробатика, лазание.	1	Контрольный	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	Знать как выполнять комбинацию по акробатике слитно без проведения преподавателя	Уметь на оценку выполнить комбинацию	Показать О.Р.У. со скакалкой.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры.

45-47		Волейбол (5 ч)	1	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать как выполнять элементы волейбола, и играть по упрощенным правилам	Уметь выполнять элементы волейбола, и играть по упрощенным правилам	Показать правильность элементов и игру по упрощенным правилам		Комплекс 3		
			1	Совершенствования	через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.							
			1	Совершенствования	Техника безопасности на уроках							
48-49			1	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать как выполнять элементы волейбола, и играть по упрощенным правилам	Уметь выполнять элементы волейбола, и играть по упрощенным правилам	Показать правильность элементов и игру по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку	Комплекс 3		
			1	Учетный								

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата проведения		
				Предметные	Метапредметные	Личностные		Домашнее задание	План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

50	Лыжная подготовка.	Изучение вводного материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Знать, как Вести себя на уроках лыжной подготовки и соблюдать подготовку формы к уроку.	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать Как нужно подбирать одежду, лыжи и лыжные палки				
51		Совершенствование ЗУН	Оттапливание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Оттапливание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	Знать, как Правильно оттапливаться руками и ногами в попеременном двухшажном ходе	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать Способы оттапливания рук и ног в попеременном двухшажном ходе		Повторить скользящий шаг без палок		

52		Совершенство ЗУН	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами одновременно одношажным ходе	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику одновременно одношажного хода	Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения одновременного одношажного хода	Скользящий шаг с палками		
53		Комбинированный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Знать технику Одновременного двухшажного хода и торможения «плугом»	Уметь Передвигаться одновременно двухшажным ходом	Показать технику Одновременного двухшажного хода		Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег		

54		Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Передвигаться одновременно двухшажным ходом	Показать технику Торможения и поворотов упором		Повторить торможение и поворот упором		
55		Контрольный	Прохождение 1 км на время	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах	1 км: Мальчики –	Попеременный двухшажный ход.		

56		Обучаюци й	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами в попеременном двухшажном ходе	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Отталкивания рук и ног в попеременно м двухшажном ходе		Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км.		
57		Обучаюци й	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Знать, как Правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе		Одновременный двухшажный коньковый ход		
58		Обучаюци й	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном	Знать, как Правильно отталкиваться руками и	Уметь Выполнять технику способов	Показать Отталкивание рук и ног в попеременно		Одновременный двухшажный коньковый		

			коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	ногами в попеременном двухшажном ходе	передвижения на лыжах	м двухшажном ходе		ход		
59		Контрольный	Прохождение 2 км на время	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах	2 км: Мальчики – «5» -14.00; «4» - 14.30; «3» - 15.30. Девочки: «5» - 14.30; «4» - 15.00; «3» - 16.00.	Одновременный двухшажный коньковый ход		
60		Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Прохождение по лыжне 1 км.		
61		Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход Подъем в гору скользящим шагом	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Подъем в гору «елочкой»		

62		Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Техника спуска. Торможение на поворотах упором		
63		Комбинированный	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Знать технику Подъёма «ёлочкой» на склоне 45° и спускаться	Уметь Подниматься по склону «ёлочкой» и спускаться	Показать технику Подъёма «ёлочкой» на склоне 45° и технику спуска		Подъём в гору «ёлочкой» и преодоление бугров		
64		Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Демонстрировать лыжные ходы	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Преодоление бугров		
65		Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Демонстрировать лыжные ходы	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Техника спусков		
66		Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и	Знать, как Выполнять	Уметь Демонстрировать	Показать технику		Прохождение 2 км.		

			впадин при спуске с горы	технику способов передвижения на лыжах	овать лыжные ходы	Способов передвижения на лыжах				
67		Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Одновременный двухшажный ход		

Спортивные игры

68-71	Волейбол	Комплексный	Т.б. при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать, как Выполнять технику передачи мяча.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Показать технику Передачи мяча сверху 2-мя руками.	Текущий	Комплекс №3		
		Комбинированный					Текущий			
		Совершенствование					Текущий			
		Контрольный					Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку			
72-73		Комбинированный	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Знать, как Выполнять технику приема мяча снизу двумя руками.	Уметь Выполнять технику приема мяча снизу двумя руками.	Показать технику приема мяча снизу двумя руками.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку	Комплекс №3		
		Контрольный								

74-76		Совершенство	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Знать, как Выполнять технику нападающего удара	Уметь Выполнять технику нападающего удара	Показать технику нападающего удара	Текущий	Комплекс №3		
		Совершенство					Текущий			
		Совершенство					Текущий			
77-79		Комплексный	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Знать, как Выполнять прием - передача-удар мяча	Уметь Выполнять прием - передача-удар мяча	Показать технику прием - передача-удар мяча	Текущий	Комплекс №3		
		Совершенство					Текущий			
		Контрольный					Оценка техники нижней прямой подачи мяча			

Спортивные игры. Легкая атлетика.

80-81	баскетбол 3	Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	личностные	Мета предметные	предметные	Текущий	О.Ф.П. для мышц плечевого пояса.		
				Знать как передавать мяч при «опеке» игроком.	Уметь владеть технически ми приёмами при игре 2х2; 3х3.	Показать правильность передачи двумя руками от груди, от плеча.				

82		Совершенство вание ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Зонная защита. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	Знать как вести мяч с разной высотой отскока и применять этот навык во время игры.	Уметь владеть техниче ски ми приёмами при игре 2х2; 3х3.	Показать правильность ведения мяча и броска мяча в корзину после двух шагов.	Текущий	О.Ф.П. для мышц живота и спины		
83		Контрольный	Ведение мяча в движении. Передача мяча в тройках со сменой мест в движении. Бросок по кольцу. Игра 5х5.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь применять различные приёмы дриблинга (ведения мяча).	Показать правильность броска по кольцу со штрафной линии.	Оценка техники штрафного броска	О.Ф.П. для мышц ног.		
84-86	Волейбол 3ч.	Совершенство Вования	Инструктаж по т.б. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Знать как играть в волейбол по упрощенным правилам	Уметь применять изученные элементы волейбола	Показать правильность нападающего удара		О.Ф.П. для мышц плечевого пояса		

87	Легкая атлетика	Прыжки в высоту		Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	Знать: технику безопасности в прыжках в высоту				
88				Комплексный	Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	Уметь: выполнять разбег и отталкивание в прыжках в высоту		Комплекс 5		
89				Учетный	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	Уметь: выполнять технику прыжка	h планки 80см – девочки, 85 см- мальчики	Комплекс 5		
90		Спринтерский бег, Эстафетный бег		Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1		

91				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1		
92				Совершенствование ЗУН	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
93				Совершенствование ЗУН	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		

93				Учетный	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчи-ки: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Комплекс 1		
94		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		

95				Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
96				Учетный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Комплекс 1		
97				Комбинированный	Бег 1500 метров Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		

98		Бег на средние дистанции		Комбинированный	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
99		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		
100				Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		
101				Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		
102				Комбинированный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Итоги года. Домашнее задание на лето	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплекс 1		

Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	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
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10	
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	