

Пояснительная записка

к рабочей программе по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 классов

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 классов составлена на основе следующих документов

- 1) Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования .
(Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010г. № 1897)
- 3) Государственные программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. Л. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008 г)
- 4) Образовательная программа МБОУ СОШ №41
- 5) Физическая культура: программа: 5-9 классы . Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.- М.: Вентана-Граф, 2014г
- 6) Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования.
- 7) Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
- 8) Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобрнауки РФ
- 9) Учебный план МБОУ СОШ №41 на 2018-2019 учебный год.
- 10) Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- 11) Письмо Минобрнауки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337
- 12) Методические рекомендации по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887(о поэтапном переходе на ФГОС)
- 13) «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобрнауки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499
- 14) Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.

Курс обеспечен учебником:.. Физическая культура. 5-9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений—
Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская и др.-М.: Вентана-Граф, 2014г

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- 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 реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, 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;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление 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;
- выработка 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 обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- *словесный метод* (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- *наглядный метод* (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- *метод упражнений* (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный);
- *проблемный метод* (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)

- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

2. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися основной школы личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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 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.

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 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3.Содержание программы

Знания о физической культуре

История физической культуры (в процессе уроков). 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия) (в процессе уроков). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека (в процессе уроков). 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.

Двигательные умения и навыки

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (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).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков). 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.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание учебного предмета

Тематическое планирование.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю:

1 четверть- 9 недель

27 часов

2 четверть- 7 недель	21 час
3 четверть- 10 недель	30 часов
4 четверть- 8 недель	24 часа
Итого: 35 учебных недель	105 часов

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Легкоатлетические упражнения	31
1.6	Вариативная часть	30
1.7	Спортивные игры	20
1.8	Легкоатлетические упражнения	7
1.9	Гимнастика с элементами акробатики	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 класс

Общее количество часов на 2018-2019 учебный год -102

Общее количество учебных часов на 1 четверть-27

Знать:

Легкая атлетика: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. 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.

Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

№ урока	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Инструктаж по охране труда. Высокий старт	Журнал по ТБ, инструкция № 0	Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.		

			Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.		
2	Бег с ускорением	Поворотные стойки (флажки), мешочки с песком	Высокий старт до 40-50м. Бег по дистанции (40-60м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
3	Бег 30м	Секундомер, протокол тестирования	Высокий старт до 40-50м, низкий старт, бег с ускорением 40-60м, специальные беговые упражнения. Бег 30м на результат. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.		
4	Бег на результат 60 метров	Флажки, рулетка, протоколы тестирования, секундомер	Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		
5	Прыжок в длину с разбега.	Флажки, рулетка, протоколы тестирования, теннисные мячи, грабли	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
6	Прыжок в длину с разбега	Секундомер, протокол, эстафетные палочки, низкие барьеры	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
7	Метание малого мяча	Скакалки, мячи для метания, протоколы, рулетка, грабли	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.		
8	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов	Мячи для метания, протоколы, флажки, скакалки	Метание мяча весом (150 г) на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.		
9	Бег в равномерном темпе 15-20 мин	Мячи (футбольный и волейбольный)	Бег в равномерном темпе до 15мин (девочки); до 20 мин – мальчики. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
10	Кроссовый бег		Кроссовый бег до 15 мин. Бег с препятствиями. Бег с горы и в гору Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ в движении.		
11	Кроссовый бег	Протоколы тестирования, секундомер	Кроссовый бег до 15 мин. Бег с препятствиями. Бег с горы и в гору Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ в движении.		
12	Бег на средние	Мячи	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры.		

	дистанции.		Бег 1500м. Развитие выносливости.		
13	Бег на средние дистанции.	Протоколы тестирования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивные игры. Бег 1500м без учёта времени.		
14	Повороты с мячом и без мяча	Мячи баскетбольные, поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Тб, правила игры в баскетбол.		
15	Ведение мяча с изменением направления движения	Мячи баскетбольные, поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
16	Передачи мяча	Мячи баскетбольные поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с изменением направления движения. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти. Внимания и мышления.		
17	Броски мяча по кольцу	Мячи баскетбольные поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей.		
18-19	Ведение мяча в движении	Мячи баскетбольные поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей.		
20-21	Учебная игра	Баскетбольные мячи	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.		

		поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передачи мяча различным способом в движении на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча с места двумя руками от головы с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
22-23	Учебная игра 3х3	Баскетбольные мячи поворотные стойки, щиты баскетбольные	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
24-25	Бросок мяча двумя руками с места с сопротивлением	Баскетбольные мячи поворотные стойки, щиты баскетбольные	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
26	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	Баскетбольные мячи поворотные стойки, щиты баскетбольные	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
27	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	Мячи баскетбольные, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические маты	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

Календарно-тематическое планирование на II четверть (7класс)

Общее количество учебных часов – 21

Знать:

Гимнастика: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно-исторические основы: основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющих и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов

№ урока	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
28	Акробатика Основы знаний. Кувырок вперёд, кувырок назад	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, инструкция по ТБ	ОРУ с предметами . Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.		
29	Кувырок вперёд, кувырок назад	Гимнастические маты, гимнастические скамейки	ОРУ с предметами . Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.		
30	Стойка на голове с согнутыми ногами	Гимнастические маты	ОРУ с предметами . Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.		
31	Стойка на голове с согнутыми ногами	Гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи, скамейки	ОРУ с предметами . Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.		
32-33	Акробатические комбинации	Гимнастические маты, гимнастическая стенка	ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.		

34	Лазание по канату в два приёма	Набивные мячи 1-2 кг, скакалки, скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты	Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.		
35	Лазание по канату Строевые упражнения	Набивные мячи 1-2 кг, канат для лазания, гимнастические маты	Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение команд:»Полоборота направо!», «Полоборота налево!».		
36	Висы и упоры Строевые упражнения	Мячи набивные, гимнастические маты , брусья перекладина	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь Развитие силовых способностей.		
37	Висы и упоры Строевые упражнения	Гимнастические скамейки, гимнастические маты ,набивные мячи, перекладина, брусья	Развитие силовых способностей. Выполнение команд:»Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. .Подъём переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь		
38	Висы и упоры Строевые упражнения	Гимнастические скамейки, гимнастические маты ,набивные мячи, перекладина	Выполнение команд:»Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. .Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
39	Висы и упоры Строевые упражнения	Гимнастические скамейки, , гимнастические маты ,набивные мячи, перекладина, брусья	Выполнение команд:»Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. .Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
40	Висы и упоры Подтягивание	Гимнастические маты ,набивные мячи, брусья, перекладина, гимнастическая скамейка. Протоколы тестирования	Выполнение команд:»Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте .Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на гимнастической		

			скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.		
41- 42	Комбинация на бревне	Гимнастические маты, гимнастическое бревно, брусья параллельные	Выполнение команд:»Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Комбинация на бревне (девочки). Упражнения на брусьях (мальчики)		
43-44	Опорный прыжок	Гимнастические маты, гимнастический козёл, скамейки,	Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110) ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей.		
45	Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастические маты, скакалки, гимнастический козёл, скамейки,	Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей.		
46	Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастическая стенка	Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей.		
47	Опорный прыжок	Гимнастические маты, гимнастический конь, набивные мячи	Опорный прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110) ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно - силовых способностей.		
48	Полоса препятствий	Гимнастические маты, гимнастический конь, мячи теннисные, гимнастическая стенка, скамейка	ОРУ с предметами на месте. Гимнастическая полоса препятствий. Подведение итогов четверти.		

Календарно-тематическое планирование на III четверть (7класс)

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

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

*Естественные основы:*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения.

№ урока	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
49	Техника передвижений	Мячи баскетбольные	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, ведение мяча.		

50-51	Повороты с мячом и без мяча	Мячи баскетбольные, поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Тб, правила игры в баскетбол.		
52-53	Ведение мяча с изменением направления движения	Мячи баскетбольные, поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		
54-55	Остановка двумя шагами, прыжком	Мячи баскетбольные	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении		
55-56	Передачи мяча	Мячи баскетбольные поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с изменением направления движения. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти. Внимания и мышления.		
57	Броски мяча по кольцу	Мячи баскетбольные поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей.		
58-59	Ведение мяча в движении	Мячи баскетбольные поворотные стойки, щиты баскетбольные	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей.		
60-61	Учебная игра	Баскетбольные мячи поворотные стойки, щиты баскетбольные	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча с места двумя руками от головы с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
62-63	Учебная игра 3х3	Баскетбольные мячи поворотные стойки,	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением		

		щиты баскетбольные	игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
64-65	Бросок мяча двумя руками с места с сопротивлением	Баскетбольные мячи поворотные стойки, щиты баскетбольные	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
66-67	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5	Баскетбольные мячи поворотные стойки, щиты баскетбольные	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
68	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	Мячи баскетбольные, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические маты	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
69-70	Стойка и перемещение игрока	Набивные и волейбольные мячи, инструкция и журнал по ТБ, сетка волейбольная	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.		
71-72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения	Набивные и волейбольные мячи, сетка волейбольная	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.		
73	Передача мяча сверху двумя руками	Волейбольные мячи, сетка волейбольная	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
74-75	Нижняя прямая подача мяча	Волейбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощенным правилам		
76-77	Нападающий удар	Волейбольные мячи, набивные мячи,	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу		

		скамейки	двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощенным правилам		
78	Тактика игры	Волейбольные мячи, набивные мячи,	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.		

Календарно-тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть – 27

Знать:

Лёгкая атлетика: Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий лёгкой атлетикой. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе. Подготовка места проведения игры.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

№ п/п	Тема урока	Учебно-методическое обеспечение	Содержание учебного материала	Дата проведения	
				По плану	По факту
79-80	Передача мяча двумя руками после перемещения	Волейбольные и набивные мячи, волейбольная сетка	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
81-82	Приём мяча снизу двумя руками	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		

83-84	Нижняя прямая подача мяча	Волейбольные мячи волейбольная сетка	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём, передача) Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
85-86	Подача мяча через сетку	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар) Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
87	Передача мяча сверху над собой	Волейбольные мячи, скамейки, обручи	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
88	Передача мяча сверху над собой через сетку	Волейбольные мячи, скамейки, обручи, баскетбольные кольца	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и на точность. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		
89	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Скакалки, стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, гимнастическая стенка, мяч	Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. ОРУ со скакалкой. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований..		
90-92	Прыжки в высоту	Скакалки, стойки для прыжков, планка, мяч, гимнастические маты, скамейки	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Медленный бег до 3 минут, до 4 минут, до 5 минут.		
93-94	Бег 60 метров	Теннисные мячи, секундомер, протоколы	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 60м на результат. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Медленный бег до 5 мин.. Эстафеты . Развитие скоростно-силовых качеств.		
95-96	Метание теннисного мяча	Теннисные мячи, обручи, вертикальная	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 мин. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены.		

	на дальность	цель	Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 метров.		
97-98	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Грабли, рулетка, протоколы, эстафетные палочки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 40метров этап. Развитие скоростно-силовых качеств		
99	Бег 30м	Рулетка, секундомер, эстафетные палочки	ОРУ в движении .Специальные беговые упражнения. Бег на время 30м, прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе до 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100-103	Кроссовая подготовка	Секундомер, эстафетные палочки, протоколы тестирования	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета с эстафетными палочками. Бег в равномерном темпе до 20минут- (мальчики, до15минут- девочки. Кроссовый бег 1км		
104	Бег на 1500м		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20минут- мальчики, до15минут- девочки.		
105	Урок-игра	Эстафетные палочки, мячи	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание на перекладине мальчики, отжимание от пола(девочки) Эстафета с эстафетными палочками. Игры по выбору		