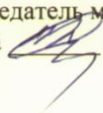
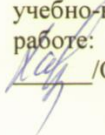


МБОУ Анашенская СОШ №1

Рассмотрено на методическом
совете 30.08.2018 г. протокол
№1 от 30.08.2018г.

Председатель методического
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано:
30.08.2018г.
Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе:
 /О.Ю. Харламова/

Утверждаю:
Приказ № 182 от 30.08.2018
Директор школы:
 /В.Н. Горинова/



**Рабочая программа
учебного курса
физическая культура
7 класс**

Учитель: А.И. Акимов

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов». утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах рабочего дня), внеклассной работы по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивные мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования , спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательны занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**: 1. развитие двигательной активности обучающихся, 2.укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, 3. повышение функциональных возможностей основных систем организма, 4. формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, 5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, 6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности, 7.освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, 8.воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации рабочей программы 2016-2017 учебный год

Содержание программы и процесс достижения определённых результатов представлены в двух таблицах.

В таблице № 1 показаны содержание по разделам курса и планируемые результаты обучения на конец 6 класса. Основные виды деятельности описаны на языке предметных результатов.

В таблице №2 указано тематическое планирование, виды деятельности учащихся (описаны на языке предметных результатов), УУД, которые связаны с предметным содержанием и специфические УУД, которые не связаны с конкретным учебным содержанием.

В пятой колонке описаны УУД, которые относятся к соответствующей тематике предмета. В 6 колонке записаны УУД, которые формируются безотносительно к содержанию конкретных тем предмета.

Планирование этих умений осуществляется по мере реализации программы на предстоящий срок - неделю, месяц. Учебные результаты по предмету даны на двух уровнях: «ученик научится» и «ученик получит возможность научиться». Планируемые результаты, выделенные в таблице курсивом, получают возможность достичь только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа УУД не отрабатывается со всеми без исключения учащимися, их формирование осуществляется за счёт использования определённых форм, методов организации деятельности учащихся и построения учебного занятия. В колонке 4 (предметные умения) жирным курсивом фиксируется предметное содержание, на которое необходимо обратить особое внимание, т.к. это является подготовкой к государственной итоговой аттестации.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Согласно учебного плана на преподавание учебного предмета физическая культура отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Результаты	7 класс
Универсальные результаты	Учащиеся научатся: - организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Учащиеся получают возможность научиться: - доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
Личностные результаты	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности. Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
Метапредметные	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. Владение способами организации и проведения разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

	- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
--	--

**Основное содержание программы
по физической культуре
для 7 класса**

№	Содержание	Количество часов			
		Iчетверть	IIчетверть	IIIчетверть	IVчетверть
1	Легкая атлетика	10			21
2	Спортивные игры	8	6	17	
3	Спортивные и подвижные игры	5			6
4	Гимнастика		4		
5	Лыжная подготовка			6	
6	Туризм		7	7	
7	Плавание	4	4		
	Итого	27	21	30	27

**Тематическое планирование для
7 класса**

	Содержание	Планируемый результат по содержанию учебного предмета. Предметные умения	
		Научится	Получит возможность научиться
Тема Легкая атлетика 12(ч)	Теория: Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. ТБ на уроках Л/А, спорт. игр. Развитие выносливости. Низкий старт(техника) Подв. и спорт. игры (<u>футбол</u>, <u>«перестрелка»</u>) <u>Барьерный бег</u> Бег 30 м Тройной прыжок Метание м. мяча Подв. и спорт. игры (<u>футбол</u>, <u>«перестрелка»</u>) <u>Барьерный бег</u> <u>Спортивная ходьба</u> Бег 60 м Метание м. мяча Тройной прыжок Метание м. мяча Подв. и спорт. игры (<u>футбол</u>, <u>«перестрелка»</u>)	- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - выполнять челночный бег - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега - выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м) - выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров	- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях - описывать технику беговых упражнений - описывать технику бега на различные дистанции - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

Спортивные игры (баскетбол) – 18часов (5ч.)	<u>Кроссовый бег</u> Бег 400 м Метание м. мяча Подв. и спорт. игры (<u>футбол,</u> <u>«перестрелка»</u>) Бег 1500 м Подв. и спорт. игры (<u>футбол,</u> <u>«перестрелка», «Русская лапта» по</u> <u>упрощенным правилам).</u> Стойки игрока. Перемещения. Остановки. Повороты. Передачи мяча Броски. Ведение мяча. Учебная игра. Перемещения. Остановки. Повороты. Передачи мяча. Броски. Ведение мяча. Учебная игра	- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой - выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения - выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча - выполнять передачу мяча одной рукой снизу - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола - выполнять передачу мяча при встречном движении - выполнять передачу мяча	- играть по правилам баскетбола - описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
---	--	---	--

	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски. Учебная игра. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски. Учебная игра.	одной рукой сбоку - совершать бросок мяча двумя руками от груди - совершать бросок мяча одной рукой от плеча	- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
--	--	---	---

Гимнастика: 18 часов	<u>Национальная борьба на поясах (мальчики). Элементы ритмической гимнастики (девочки).</u> Висы и упоры Упр-я в равновесии-девочки. Акробатика Опорные прыжки-мальчики. <u>Гимнастическая полоса препятствий.</u> <u>Национальная борьба на поясах (мальчики). Элементы ритмической гимнастики (девочки).</u> Висы и упоры Упр-я в равновесии Акробатика Опорные прыжки <u>Гимнастическая полоса препятствий.</u>	- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно - выполнять кувырок назад и вперёд слитно - - выполнять кувырки вперёд с разбега - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев - выполнять мост из положения лёжа и стоя - выполнять упражнения на брусьях - выполнять комбинации упражнений на кольцах - выполнять комбинации упражнений на перекладине - лазать по канату - прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь	правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя - правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине - правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа - выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов - выполнять лазанье по шесту - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
------------------------------------	--	---	--

Лыжная подготовка 22 часов	Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания. теория: Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	- передвигаться на лыжах поперечным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом - выполнять повороты переступанием на месте в движении - выполнять поворот упором при спуске со склона - проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов - подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой - спускаться со склона в основной и низкой стойке - тормозить при спуске со склона плугом и упором - преодолевать трамплины при прохождении спусков - передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём	- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов - правилам соревнований по лыжным гонкам - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы - применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости) - контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений - описывать технику прохождения спусков со склона
---	---	--	--

	Т Б на уроках лыжной подготовки и спорт. игр Попеременный 2хшажный ход. Одновременный безшажный ход. Повороты переступанием. Спуски и подъемы. Торможение. Прохождение дист. до 3 км.		
Волейбол 14 часов	Передача сверху. Передача снизу. Ниж. прямая подача Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Передача сверху. Передача снизу. Ниж. прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. Передача сверху. Передача снизу. Ниж. прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра. Передача сверху. Передача снизу. Ниж. прямая подача.	- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры - выполнять передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём мяча снизу двумя руками - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками - выполнять приём мяча снизу одной рукой - выполнять нижнюю прямую подачу - выполнять верхнюю прямую подачу - выполнять верхнюю боковую подачу - выполнять планирующую	- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками - описывать технику приёма мяча снизу двумя руками - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками - описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками - выявлять и устранять характерные

	Нападающий удар. Учебная игра. Передача сверху. Передача снизу. Ниж. прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра Стойки игрока. Перемещения. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу	подачу - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад	ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками - описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
--	---	--	--

**Тематическое планирование и основные виды учебной деятельности учащихся (результаты освоения программы) по
курсу физическая культура в 7 классе**

№	Тема (содержание) занятия 30% неуручной деятельности.	Дата	Планируемые результаты освоения учебного предмета (основные виды учебной деятельности учащихся)		
			Предметные действия	Универсальные учебные действия	
				УУД, соответствующие содержанию тем	УУД, оперативно планируемые в ходе курса
1	2	3	4	5	6
			Научится / получит возможность научиться		
Тема Легкая атлетика - 12 часов					

1 .	Высокий старт. Бег 30 м		Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - выполнять челночный бег - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега - выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м) - выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях - описывать технику беговых упражнений - описывать технику бега на различные дистанции - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений	
2 .	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров		Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		
3 .	Низкий старт. Стартовый разгон		Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
4 .	Бег на результат 60 метров		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
5 .	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега		Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание		

			малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений <u>Коммуникативные:</u> строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные:</u> оценивать достигнутый результат. <u>Познавательные:</u> формулировать цели для достижения результата <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
Тема Спортивные игры (баскетбол) – 12часов					
6 .	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в баскетбол	- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения - выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча - выполнять передачу мяча одной рукой снизу - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола - выполнять передачу мяча при встречном движении - выполнять передачу мяча	
7 .	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.		Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		
8 .	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и		Стойка и передвижение игрока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие		

	направления движения		координационных качеств. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения	одной рукой сбоку - совершать бросок мяча двумя руками от груди - совершать бросок мяча одной рукой от плеча - совершать бросок мяча одной рукой от головы <u>Коммуникативные:</u> Разрешение конфликтных ситуаций, возникших в процессе борьбы <u>Регулятивные:</u> оценивать достигнутый результат. <u>Познавательные:</u> Действия постановки и решения проблемы <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
9	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча		Упражнения со скакалкой Ведение мяча шагом, бегом. Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
10	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места		

Тема Гимнастика – 18 часов

11	Кувырок вперёд. Лазанье по канату		Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно - выполнять кувырок назад и вперёд слитно - выполнять кувырки вперёд с разбега - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев - выполнять мост из положения лёжа и стоя - выполнять упражнения на брусках - выполнять комбинации упражнений на кольцах	
12	Кувырок вперёд и назад слитно		Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад слитно. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Лазание по канату в 3 приема .		
13	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Наклон вперед сидя		
14	Акробатические элементы из 2-3		ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами).		

.	упражнений		Акробатические элементы из 2-3 упражнений. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	- выполнять комбинации упражнений на перекладине - лазать по канату - прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь	
1 5 .	Мост из положения стоя с помощью		Мост из положения стоя с помощью. Акробатические элементы 3-4. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	<u>Коммуникативные:</u> Умения общаться, взаимодействовать с людьми	
1 6 .	Акробатические комбинации из 4-5 элементов		Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	<u>Регулятивные:</u> Развитие регулятивных действий связано с формированием произвольности поведения.	
1 7 .	Упражнения на брусьях		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Упор на руках. Размахивание в упоре на руках. Сед ноги врозь, Соскок махом вперёд. Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<u>Познавательные:</u> Действия постановки и решения проблемы <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
Тема Баскетбол 6 часов					
1 8 .	Передачи мяча		Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Упражнения с набивными мячами. Бросок мяча от груди двумя руками.	- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой - выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения - выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками	
1 9	Ведение мяча		Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и движении.	- выполнять передачу мяча	

.			Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.	одной рукой от плеча - выполнять передачу мяча одной рукой снизу - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола - выполнять передачу мяча при встречном движении = выполнять передачу мяча одной рукой сбоку - совершать бросок мяча двумя руками от груди - совершать бросок мяча одной рукой от плеча - совершать бросок мяча одной рукой от головы - совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке <u>Коммуникативные:</u> Умения общаться, взаимодействовать с людьми <u>Регулятивные:</u> Способность к волевому усилию <u>Познавательные:</u> Действия постановки и решения проблемы <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
2 0 .	Вырывание и выбивание мяча		Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Бросок мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Вырывание и выбивание мяча		
2 1 .	Бросок мяча от груди и от плеча		Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ведения. Открывания. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.		
2 2 .	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол		Стойка и перемещение игрока, Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная двухсторонняя игра		
Тема Лыжная подготовка -22					
2 3 .	Одновременный бесшажный ход		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим,	попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом,	

			требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	одновременным бесшажным ходом - выполнять повороты переступанием на месте в движении - выполнять поворот упором при спуске со склона - проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов - подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой - спускаться со склона в основной и низкой стойке - тормозить при спуске со склона плугом и упором - преодолевать трамплины при прохождении спусков - передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём - описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов - выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов - правилам соревнований по лыжным гонкам - моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы	
2 4 .	Одновременный двухшажный ход		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
2 5 .	Попеременный двухшажный ход		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
2 6 .	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		
2 7 .	Спуски и подъёмы различной крутизны		Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъём елочкой.		

			Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости) <u>Коммуникативные:</u> Умения общаться, взаимодействовать с людьми <u>Регулятивные:</u> Способность к волевому усилию <u>Познавательные:</u> Действия постановки и решения проблемы <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
28.	Подъем на склон скользящим шагом.		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.		
29.	Торможение плугом и упором		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.		
30.	Подъема ёлочкой и полуёлочкой		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..		
Тема Спортивные игры (волейбол) - 8 часов					
31.	Стойки и перемещения		Бег с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча двумя руками от сверху в квадрате. Игра в волейбол по	- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры - выполнять передачу мяча сверху двумя руками	

			упрощенным правилам. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	- выполнять приём мяча снизу двумя руками - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками - выполнять приём мяча снизу одной рукой - выполнять нижнюю прямую подачу - выполнять верхнюю прямую подачу - выполнять верхнюю боковую подачу - выполнять планирующую подачу - выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад <u>Коммуникативные:</u> Умения общаться, взаимодействовать с людьми <u>Регулятивные:</u> Способность к волевому усилию <u>Познавательные:</u> Действия постановки и решения проблемы <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
3 2 ·	Передача мяча сверху двумя руками		Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передача мяча двумя руками сверху на месте в круге. Игра в волейбол . Развитие координационных качеств. Терминология волейбола		
3 3 ·	Приём мяча снизу двумя руками		Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением скорости. Передачи мяча двумя руками . Приём мяча снизу . Игра в волейбол. Развитие координационных качеств		
3 4 ·	Учебная двухсторонняя игра в волейбол		Стойка и передвижения игрока. Бег изменением скорости. Передача и приём мяча .Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных качеств		
Тема Легкая атлетика – 4 часа					

3 5 .	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	- выполнять челночный бег - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега - выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м) - выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях <u>Коммуникативные:</u> строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные:</u> оценивать достигнутый результат. <u>Познавательные:</u> формулировать цели для достижения результата <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
3 6 .			Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		
3 7 .			Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.		

Тема Спортивные игры (волейбол) – 10 часов					
3 8 .	Передача мяча сверху двумя руками		Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола	- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху - выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками - описывать технику приёма мяча снизу двумя руками - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками - описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками - выявлять и устранять характерные ошибки в приёме- передаче мяча сверху двумя руками - описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками - выполнять стойку и перемещение игрока во время игры - выполнять передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём мяча снизу двумя руками - выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками - выполнять приём - передачу	
3 9 .	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку		Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху в парах и тройках Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.		
4 0 .	Приём мяча снизу двумя руками		Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Развитие координационных качеств. Терминология волейбола		
4 1 .	Приём-передача мяча снизу двумя руками		Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка и перемещение игрока при приёме- передаче мяча снизу двумя руками. Развитие прыгучести. Приём- передача мяча снизу двумя руками после подачи мяча.		
4 2 .	Нижняя и верхняя прямая подача		Стойка и передвижения игрока. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача в парах через сетку Развитие координационных качеств. Терминология волейбола Медленный бег до 4 минут.		
4 3	Боковая прямая подача		Техника безопасности при занятии спортивными играми.		

.	Планирующая подача		Стойка и передвижения. Упражнения с набивными мячами. Боковая прямая подача в парах через сетку. Планирующая подача Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	мяча снизу двумя руками - выполнять приём мяча снизу одной рукой - выполнять нижнюю прямую подачу - выполнять верхнюю прямую подачу	
4 4 .	Учебная игра в волейбол		Стойка и передвижения игрока. Передачи и приём мяча в парах и в тройках. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств	<u>Коммуникативные:</u> Умения общаться, взаимодействовать с людьми <u>Регулятивные:</u> Способность к волевому усилию <u>Познавательные:</u> Действия постановки и решения проблемы <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
Тема Легкая атлетика - 10 часов					
4 5 .	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м Бег 60 метров		Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях - описывать технику беговых упражнений - описывать технику бега на различные дистанции - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений - осваивать универсальные умения по взаимодействию в	
4 6 .	Метание теннисного мяча в цель и на		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6		

	дальность		минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров.	парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости) - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой - описывать технику прыжковых упражнений <u>Коммуникативные:</u> строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами <u>Регулятивные:</u> оценивать достигнутый результат. <u>Познавательные:</u> формулировать цели для достижения результата <u>Личностные:</u> осуществлять самоанализ и самоконтроль	
4 7 .	Метание малого мяча (140 г) с разбега		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
4 8 .	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.		
4 9 .	Прыжок в длину с места		Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.		
5 0 .	Кроссовая подготовка 1-2 км.		ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.		
5 1 .	Резерв				
5 2 .	Резерв				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 7 КЛАССЕ

- стандарт основного общего образования по физической культуре
- примерная программа по физической культуре основного общего образования
- государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»
 - учебник «Физическая культура 5-7 класс» под общ. редакцией В.И.Лях 6-е изд.-2012г.
 - учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2009 г.
 - книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2008 г.
 - книга «Лыжные гонки» автор Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома г.Мурманск- 2010 г.
 - книга «Лыжные гонки для всех» автор Сивен Гаскил – изд. Тулома г.Мурманск- 2009 г.
 - книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома г.Мурманск – 2006 г.
 - учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.
 - книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт – 2007 г.
 - книга «Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд. Эксмо
- 1.Баскетбольные мячи - 15 шт.
- 2.Волейбольные мячи – 10 шт.
- 3.Футбольные мячи – 6 шт.
- 4.Мячи теннисные – 20 шт.
- 5.Мячи (140 г) для метания – 20 шт.
- 6.Мячи для настольного тенниса – 30 шт.
- 7.Мяч набивной - 10 шт.
- 8.Воланы для бадминтона – 20 шт.
- 9.Гранаты для метания – 25 шт.
- 10.Скакалки – 20 шт.
- 11.Лыжи – 15 пар
- 12.Лыжные палки – 15 пар
- 13.Ботинки лыжные – 20 пар
- 14.Ракетки для бадминтона – 18 шт.
- 15.Ракетки для настольного тенниса – 10 шт.
- 16.Гантели – 6 шт.
- 17.Навесные турники – 3 шт.
- 19.Гимнастические скамейки – 6 шт.
- 20.Гимнастические маты – 12 шт.
- 22.Гимнастический козёл – 2 шт.
- 23.Гимнастический мостик – 2 шт.
- 24.Брусья гимнастические параллельные – 1 шт.
- 25.Столбы для настольного тенниса – 5 шт.
- 26. Сетки для бадминтона – 3 шт.
- 27. Сетки для волейбола – 2 шт.
- 28. Обруч гимнастический – 10 шт.
- 29. Стенка гимнастическая – 7 шт.
- 30. Скамейка атлетическая – 1 шт.
- 31. Коврик гимнастический – 6 шт.
- 32. Эллиптический тренажёр – 1 шт.

18.Навесные брусья – 3 шт.