

Аннотация к рабочей программе курса «Физическая культура» 5-9 классы (ФГОС)

Предлагаемая учебная

программа по предмету «Физическая культура» предназначена для 5—9 классов образовательных учреждений и составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

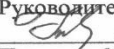


- Федерального государственного образовательного стандарта

основного общего образования), утвержденного Приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010, Приказом №1644 от 29.12.2014г « О внесении изменений в приказ №1897» от 17.12.2010г.; ООП ООО. Предмет «Физическая культура» изучается в среднем звене в объёме 525 ч, с 5 по 9 класс – 105 ч ежегодно, 3 часа в неделю. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей: -развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; -формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; -воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; -освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; -достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями учащегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья; -становление и развитие личности учащегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости. Образовательный процесс учебного предмета в основной школе направлен на решение следующих задач: -обеспечить доступность получения качественного основного общего образования, достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми учащимися; -обеспечить эффективное сочетание урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений; -укрепить здоровье, развить основные физические качества (гибкость, общая выносливость, специальные и специфические координационные, скоростные и скоростно- силовые способности) и повысить функциональные возможности организма (сердечно- сосудистые, дыхательные, нервной системы и опорно-двигательного аппарата). -содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; -обучить основам базовых видов двигательных действий; -развить координационные и кондиционные способности; -сформировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развить волевые и нравственные качества; -выработать представления о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; -углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах; -воспитать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -выработать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; -сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей; -воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности. Планируемые результаты изучения учебного предмета. Выпускник научится: - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,

повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - умение выполнять нормативы Всероссийского спортивного комплекса Готов к Труд и Обороне “ГТО”.

02-09

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / М.В. Каргина / Протокол № <u>1</u> от « <u>14</u> » <u>08</u> 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «СОШ № 16»  / А.В. Кириллова / « <u>16</u> » <u>08</u> 2019 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  / И.А. Коновалова / Приказ № <u>222</u> от « <u>8</u> » <u>08</u> 2019 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 7 А, Б, В класса
Каргиной Марины Владимировны
учителя первой квалификационной категории

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 7 А, Б, В класса разработана в соответствии с:

1. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 16» на 2016-2021 Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

2. Учебный план МБОУ «СОШ № 16» на 2016-2021 учебный год.

3. Положение о рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-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;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и доминантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
-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 её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учащиеся 7 класса должны уметь демонстрировать к концу учебного года:

Физические способности	Контрольные тесты-упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Быстрота	Бег 30м(сек.)	5.6	5.4	5.0	6.0	5.8	5.2
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	141	158	185	142	155	178
-//-	Метание набивного мяча (см)	3.60	4.35	5.55	3.65	4.15	5.00
Выносливость	Бег 1000м (мин. ,сек.)	4.40	4.20	4.00	5.10	4.50	4.30
Сила	Сила кисти (кг)	31.0	35.0	42.0	29.0	32.0	37.0
Ловкость	Челночный бег 4х9м (сек.)	10.8	10.4	10.0	11.5	11.0	10.6
Сила	Поднимание туловища из	35	40	48	26	30	35
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	6.0	9.0	10.0	8.0	12.0	16.0
Выносливость	Прыжки через скакалку за	90	100	110	50	80	125
Быстрота	Бег 60м (сек)	10.5	9.7	8.9	10.7	10.2	9.7
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега (см)	3.00	3.60	4.00	2.50	3.00	3.50
-//-	Прыжки в высоту с разбега (см).	100	110	120	90	100	110
-//-	Метание мяча 150г(м)	28	37	42	17	21	27
Сила	Подтягивание в висе (кол.раз)	6	7	9	12	16	19

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	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
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Промежуточная аттестация в форме зачетных вопросов и годовой оценки.

Учебно-методический комплект: Образовательная программа ориентирована на использование учебного пособия: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы»: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях.- 2-е изд. – М: Просвещение, 2012. – 104 с. Поурочные разработки по физической культуре к учебникам М.Я. Виленского, В.И.Ляха, 7 класс, Москва «Вако», 2015г.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Бойко А. Нет средства равноценного. – М: ФиС, № 4, 1999.
2. Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевич «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Просвещение, 2011г.
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. – Физкультура и спорт. № 9, 2001.
4. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому Москва. Физкультура и спорт. 1983г.
5. Савельева, Ю. Ревматизм, радикулит, остеохондроз / Ю.Савельева. – М: РИПОЛ классик, 2005.

Источники информации и средства обучения

1. Абзалов Р.А. Физическая культура: учебное пособие / – Казань: Магариф, 2005.
2. Хайрутдинов С.С. Физическое воспитание учащихся на основе разноуровневого подхода и использования педагогической диагностики – Казань: РИЦ «Школа», 2007.
3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине / - М: ФиС, 1988.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия - М:ФиС, 1989.
5. Карповский Г.К. ФиС в повышении работоспособности и учебно-трудовой интенсивности студентов. Теория и практика ФК - № 10, 1987.
6. Амосова Т.Ю. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – М: РИПОЛ классик, 2005.
7. Семенов Ю.И. Навык плавания каждому. Москва. Физкультура и спорт

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ:

- 1.Сайты: «Первое сентября», «Учительский портал», «Завуч – Инфо»,
2. <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya>- уроки плавания
- <http://www.fizkult-ura.ru/node/214>- уроки плавания

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Кол иче ств о час ов	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	Базовая часть	63		
1.	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по баскетболу.</p>	В про цес се уро ка	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад. Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки.</p>	

2.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательных систем.</p> <p>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.</p> <p>Основы туристической подготовки.</p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	В про цес се уро ка	<p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> <p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>
3.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>		
3.1.	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Мальчики: ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы</p>	18	<p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, уметь находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p>

	<p>выполнения гимнастических упражнений. Сгибание и разгибание рук (ГТО). Поднимание туловища (ГТО). Подтягивание из виса (ГТО). Судейство соревнований по гимнастике. Наклон вперед с прямыми ногами на полу (ГТО). Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Судейство соревнований. Перетягивание каната, борьба на руках (армрестлинг)</p>		
3.2.	<p>Легкая атлетика Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег 60 м (ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (ГТО). Бег 2000м (ГТО). Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Спортивное ориентирование. Кроссовая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку, дистанция 5 м. Туристический поход 5000 м. Судейство соревнований по легкой атлетике</p>	22	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать режим физической нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, метательных и прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно. Применять различные упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей. Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>
3.3.	<p>Лыжная подготовка Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Бег на лыжах 1000 м, 2000 м (ГТО). Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Судейство соревнований</p>	18	<p>Описывать технику одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики). Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и</p>

			<p>выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p>
3.4	Вариативная часть	42	
4.	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3</p>	10	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.</p>

<p>Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>	11	<p>Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативности нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильности их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать</p>
<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Судейство соревнований.</p>		<p>с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры).</p>

<p>Мини-футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.</p>	5	<p>Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Плавание: старты. Повороты. Выполнение плавательных упражнений. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Правила соревнований и определение победителей. Название упражнений и основные признаки плавания. Судейство соревнований.</p>	6	<p>Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать ее самостоятельно. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
<p>Бадминтон: Стойки и перемещения. Техника выполнения короткой подачи. Правила игры. Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости. Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие выносливости. Судейство соревнований по бадминтону. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений.</p>	6	<p>Описывать технику выполнения ударов слева и права анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передачи мяча разными способами во время игровой деятельности.</p>
<p>Единоборства с элементами национальной борьбы Стойка и передвижение в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение. Виды единоборств. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга». Оказание</p>	4	<p>Описывают технику выполнения приемов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в</p>

	первой помощи при травмах. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемов страховки.		единоборствах, соблюдают технику безопасности.
4.1			105

Календарно-тематическое планирование

№ урока (сквоз ная нумер ация)	Раздел, тема	Ко л- во ча со в	Дата проведения					
			План 7 а	Фак т	План 7 б	Фак т	План 7 в	Фак т
Легкая атлетика – 11 часов								
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м.	1	04.09		04.09		04.09	
2.	Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	07.09		07.09		07.09	
3.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	09.09		09.09		09.09	
4.	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	11.09		11.09		11.09	
5.	Бег на результат 60 м (ГТО). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	14.09		14.09		14.09	
6.	Прыжки в длину согнув ноги, метание малого мяча	1	16.09		16.09		16.09	
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	1	18.09		18.09		18.09	
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание теннисного мяча.	1	21.09		21.09		21.09	
9.	Прыжок в длину на результат (ГТО). Судейство соревнований по легкой атлетике.	1	23.09		23.09		23.09	
10.	Бег 2000м (ГТО). Развитие выносливости.	1	25.09		25.09		25.09	
11.	Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол». Правила соревнований.	1	28.09		28.09		28.09	
12.	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Скандинавская ходьба.	1	30.09		30.09		30.09	
13.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1	02.10		02.10		02.10	
14.	Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. С/и «Лапта».	1	05.10		05.10		05.10	

15.	Специальные беговые упражнения. С/и «Футбол». Развитие выносливости	1	07.10		07.10		07.10	
16.	Бег по пересеченной местности.	1	09.10		09.10		09.10	
17.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	12.10		12.10		12.10	
18.	Инструктаж по ТБ.. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	14.10		14.10		14.10	
19.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	16.10		16.10		16.10	
20.	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1	19.10		19.10		19.10	
21.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Правила соревнований	1	21.10		21.10		21.10	
22.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.	1	23.10		23.10		23.10	
23.	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	26.10		26.10		26.10	
24.	Передача мяча одной рукой от п Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	28.10		28.10		28.10	
25.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	09.11		09.11		09.11	
26.	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1	11.11		11.11		11.11	
27.	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	13.11		13.11		13.11	
	Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов							
28	Обеспечение ТБ на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).	1	16.11		16.11		16.11	
29	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).	1	18.11		18.11		18.11	
30	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	20.11		20.11		20.11	
31	Техника выполнения подъема переворотом. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	23.11		23.11		23.11	
32	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Развитие гибкости	1	25.11		25.11		25.11	
33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). ОРУ с мячами	1	27.11		27.11		27.11	
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Ритмическая гимнастика (девочки)	1	30.11		30.11		30.11	
35	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Судейство соревнований по гимнастике.	1	02.12		02.12		02.12	
36	Ритмическая гимнастика (девочки). Длинный кувырок- мальчишки. «Мост» (девочки).	1	04.12		04.12		04.12	
37	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	07.12		07.12		07.12	
38	Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей		09.12		09.12		09.12	
39	Акробатика. Лазание по канату в два - три приема. Правила судейства.	1	11.12		11.12		11.12	
40	Сгибание и разгибание рук в упоре (ГТО), поднимание туловища (ГТО)	1	14.12		14.12		14.12	
41	Страховка и само страховка на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	16.12		16.12		16.12	
42	Лазание по канату. Подтягивание из виса (мальчишки), из виса лежа (девочки) (ГТО)	1	18.12		18.12		18.12	
43	Тест по прыжкам через скакалку. Лазание по канату	1	21.12		21.12		21.12	
44	Оценка техники выполнения лазание по канату. Судейство соревнований по гимнастике.	1	23.12		23.12		23.12	
45	Висы на перекладине и шведской стенке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	1	25.12		25.12		25.12	
	Лыжная подготовка – 18 часов							

46	Гимнастические упражнения на снарядах. Развитие гибкости.	1	11.01		11.01		11.01	
47	ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения.	1	13.01		13.01		13.01	
48	Инструктаж по технике безопасности. Требования к одежде и обуви учащихся.	1	16.01		16.01		16.01	
49	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Имитация работы рук и ног.	1	18.01		18.01		18.01	
50	Одновременный одношажный ход. Игра «гонка с выбыванием». Развитие быстроты.		20.01		20.01		20.01	
51	Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики).	1	22.01		22.01		22.01	
52	Виды лыжного спорта. Игра «Как по часам»	1	25.01		25.01		25.01	
53	Коньковый ход. Развитие выносливости.	1	27.01		27.01		27.01	
54	Коньковый ход. Повторить поворот на месте махом. Развитие выносливости.	1	29.01		29.01		29.01	
55	Прохождение дистанции коньковым ходом	1	01.02		01.02		01.02	
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игра «Биатлон»	1	03.02		03.02		03.02	
57	Торможение и поворот «плугом». Развитие быстроты.	1	05.02		05.02		05.02	
58	Прохождение дистанции изученным ходом 2,3 км. Развитие выносливости.	1	05.02		05.02		05.02	
59	Повторить подъем в гору «Елочкой». Попеременный одношажный ход.	1	08.02		08.02		08.02	
60	Техника подъемов и спусков. Развитие выносливости.	1	12.02		12.02		12.02	
61	Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 2000м (ГТО). Развитие выносливости.	1	15.02		15.02		15.02	
62	Попеременный одношажный ход. Развитие быстроты.	1	17.02		17.02		17.02	
63	Уход и правила хранения лыж. Игры, эстафеты на лыжах.	1	19.02		19.02		19.02	
64	ТБ на занятиях по бадминтону. Стойки и перемещения. Правила игры.	1	22.02		22.02		22.02	
65	Стойки и перемещения. Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Развитие ловкости.	1	24.02		24.02		24.02	
66	Техника выполнения ударов слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие быстроты и ловкости.	1	26.02		26.02		26.02	
67	Передачи в парах через сетку. Высоко-далекая подача. Двусторонняя игра. Развитие ловкости.	1	29.02		29.02		29.02	
68	Комбинации из разученных передвижений. Судейство соревнований по бадминтону.	1	02.03		02.03		02.03	
69	Передачи в парах через сетку. Двусторонняя игра. Развитие выносливости.	1	04.03		04.03		04.03	
Плавание, теория								
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1	07.03		07.03		07.03	
71	Старты. Повороты. Выполнение плавательных упражнений.	1	09.03		09.03		09.03	
72	Способы освобождения от захватов тонущего.	1	11.03		11.03		11.03	
73	Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1	11.03		11.03		11.03	
74	Правила соревнований и определение победителей.	1	14.03		14.03		14.03	
75	Название упражнений и основные признаки плавания. Судейство соревнований.	1	16.03		16.03		16.03	
76	Правила и техника безопасности. Нижняя прямая подача мяча, подача мяча в стену.	1	18.03		18.03		18.03	
77	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку.	1	21.03		21.03		21.03	
78	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. Развитие быстроты	1	01.04		01.04		01.04	

79	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Судейство соревнований. Развитие быстроты	1	04.04		04.04		04.04	
80	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1	06.04		06.04		06.04	
81	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером.	1	08.04		08.04		08.04	
82	Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны.	1	11.04		11.04		11.04	
83	Верхняя прямая подача с 7-9 м. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Судейство соревнований. Развитие координации движений	1	13.04		13.04		13.04	
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - учет. Развитие координации движений	1	15.04		15.04		15.04	
85	Жесты судьи. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. Развитие координации движений.	1	18.04		18.04		18.04	
86	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	20.04		20.04		20.04	
Единоборства с элементами национальной борьбы – 4 часа								
87	Правила поведения учащихся во время занятий. Стойка и передвижение в стойке. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	22.04		22.04		22.04	
88	Виды единоборств. Освобождение от захватов. Подвижная игра: «Выталкивание из круга». Наклон, вперед стоя с прямыми ногами (ГТО). Оказание первой помощи при травмах.	1	25.04		25.04		25.04	
89	Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемов страховки.	1	27.04		27.04		27.04	
90	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Подвижная игра с использованием национально-регионального компонента.	1	29.04		29.04		29.04	
Мини-футбол-5 часов								
91	Удары по воротам. Штрафные удары. Учебная игра. Развитие быстроты.	1	02.05		02.05		02.05	
92	Оценка техники остановки катящегося мяча. Судейство соревнований по мини-футболу.	1	04.05		04.05		04.05	
93	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Развитие быстроты	1	06.05		06.05		06.05	
94	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра. Судейство соревнований. Развитие выносливости.	1	09.05		09.05		09.05	
95	Технико-тактические действия при организации защиты и нападения. Учебная игра. Развитие выносливости.	1	11.05		11.05		11.05	

Легкая атлетика -5 часов									
96	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча 150 грамм. Развитие скоростных качеств.	1	13.05		13.05		13.05		
97	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Метание малого мяча 150 грамм. (ГТО). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	16.05		16.05		16.05		
98	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (ГТО). Развитие скоростных качеств.	1	18.05		18.05		18.05		
99	Итоговая контрольная работа. (Зачет)	1	20.05		20.05		20.05		
100	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	23.05		23.05		23.05		
Гандбол-5 часов									
101	Техника безопасности на уроках спортивной игры гандбол. Ирга по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	1	25.05		25.05		25.05		
102	Техники ловли и передач мяча. Ирга по упрощенным правилам. Развитие ловкости.	1	25.05		25.05		25.05		
103	Совершенствование техники движений и бросков мяча. Ирга по упрощенным правилам. Развитие выносливости и быстроты.	1	27.05		27.05		27.05		
104	Индивидуальная техника и защита. Ирга по упрощенным правилам. Развитие выносливости и быстроты. Судейство соревнований.	1	30.05		30.05		30.05		
105	Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. Ирга по упрощенным правилам.	1	31.05		31.05		31.05		

Лист изменений в тематическом планировании 7 А классе

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР

Лист изменений в тематическом планировании 7 Б классе

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР

