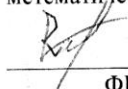



«Рассмотрено»

Руководитель ШМО
учителей естественно-
математических наук


/Фатхуллина Р.Х./
ФИО


«Согласовано»

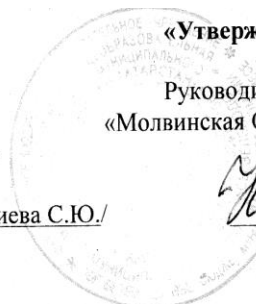
Заместитель
директора по УВР МБОУ
«Молвинская ООШ ЗМР РТ»


/Салахиева С.Ю./
ФИО

«Утверждено»

Руководитель МБОУ
«Молвинская ООШ ЗМР РТ»


/Кабиров Ф.Д./
ФИО



Приказ № _____

« 1 » 09 2023г.

« 1 » 09 2023г.

« 1 » 09 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Молвинская основная общеобразовательная школа ЗМР РТ»*

Садыков Рамиль Гадилевич

Учитель физической культуры и ОБЖ
первой квалификационной категории
ФИО, категория

7 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Молвинская ООШ ЗМР РТ»
протокол № 1
от « _____ » _____ 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Молвинская основная общеобразовательная школа Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан».

Рабочая программа предназначена для учащихся 7 классов, рассчитана на 102 часа изучения физической культуры в год при 3-х часовой недельной нагрузке. Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (А.П. Матвеева - Москва.: Просвещение 2-издание, 2012) Тематическое планирование ориентировано на использование учебника Физическая культура. 5-9 классы, под редакцией М. Я. Виленского 2010 год

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

2. Общая характеристика предмета "Физическая культура"

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

3. Место предмета Физическая культура в учебном плане МБОУ «Молвинская ООШ ЗМР РТ»

Согласно **базисному** (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 102ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель). **Вариативная** часть программы по физической культуре направлена на совершенствование спортивных игр. 5-9 классах, 35 недель

4. Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.
- знакомство с традициями и национальными играми коренного населения

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

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение навыками традиционных игр народов

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Основное содержание программы предмета «Физическая культура» 7 класс (102 часа)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)

Основные виды спорта, входящие в программу олимпийских игр.

Олимпийские игры в Москве и Сочи.

Двигательные действия и техническая подготовка

Влияние занятий физ. культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Организация досуга средствами физ. культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ведение дневника самонаблюдения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Татарии.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу (в качестве помощника судьи).

Учащиеся научатся: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов; моделировать технику игровых действий и приемов; - выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - техника передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу; - техника выполнения нижней прямой подачи мяча.

Лыжные гонки. На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по правилам.

Футбол.

Терминология игры футбол. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Правила игры. Основные технические приемы, физическая подготовка футболиста. Стойки игрока. Перемещения в различных стойках. Комбинации из основных элементов техники передвижения. Ведение мяча по прямой с изменением направления, скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов.

Бадминтон. *Терминология игры в бадминтон. Правила игры. Основные технические приемы, физическая подготовка бадминтониста. Поддача, приемы, стойки, передвижения*

Подвижные игры с элементами волейбола. Терминология избранной игры волейбол. Судейство, правила игры. Техничко- тактические действия в игре.

Учащиеся научатся: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов; моделировать технику игровых действий и приемов; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Спортивно - оздоровительный туризм: Требования безопасности на занятиях прикладно – ориентированными упражнениями. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности; запрыгивание и спрыгивание с ограниченной площадки; преодоление препятствий.

Плавание. Совершенствование базовой техники плавания. Вольный стиль на спине брасс. Использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания. Уметь осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1x1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3

18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Бег на лыжах 1 км	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
26	Бег на лыжах 2 км	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
27	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00

Учебно-тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	27
3	Гимнастика с основами акробатики	23
4	Спортивные игры	31
5	Льжжные гонки	21
Вариативная часть		
1.Мини-футбол		4
2. Футбол		4
2.Плавание		1
3.Спортивно-оздоровительный туризм		2
4 Бадминтон		3
5 Подвижные игры с элементами волейбола		14
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		35
Итого		102

7. Учебно-методические, информационное обеспечение учебного процесса. Учебник, дополнительная литература, электронные пособия. интернет ресурс». В 2023-2024 учебном году в основной школе рекомендуется реализовывать в учебном процессе на базовом уровне следующие образовательные программы: 1. Матвеев А.П.. «Комплексная программы по физической культуре», - М., Просвещение 2012г .Рекомендуемые учебно-методические комплекты:

№	Основная и средняя школа	класс	издательство
•	Матвеев А.П. Физическая культура	5-9	Просвещение
•	Гурьев С.В.\ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура	5-9	Русское слово
•	Погадаев Г.И. Физическая культура	5-6	Дрофа
•	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5-9	Просвещение
•	Литвинов Е.Н., Анисимова М.В. Торочкова Т.Ю. Физическая культура	5	Мнемозина

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 корригирующей 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 7

Общее количество часов на учебный год: всего – **102ч**, в неделю – **3ч**.

№ п/п	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
Количество часов на I – четверть – 25 часа.				
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -14 ч.</i>				
1	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1.09		
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Футбол.	4.09		
3	Контроль бега на 30м. Метание малого мяча на дальность. Футбол.	6.09		М - 5.0; 5.2; 5.6. Д - 5.2; 5.5; 6.0.
4	Контроль метания малого мяча на дальность. Бег на короткие дистанции.	8.09		М - 39; 31; 23. Д - 26; 19; 16.
5	Контроль бега на 60 м. Беговые упражнения. Футбол.	11.09		М - 9.8; 10.3; 10.8. Д - 10.8; 11.3; 11.8.
6	Контроль бега на 200 м. Прыжки в длину с разбега. Футбол.	13.09		М - 36; 39; 42. Д - 40; 43; 46.
7	Контроль прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Футбол.	15.09		М - 360; 330; 300. Д - 330; 300; 270.
8	Контроль бега на 1000 м. Прыжки в длину с места. Игры.	18.09		М - 4.16; 4.30; 4.45. Д - 4.58; 5.10; 5.25.
9	Контроль прыжка в длину с места. Прыжки через скакалку. Игры.	20.09		М - 190; 175; 160. Д - 165; 155; 145.
10	Контроль прыжка через скакалку за 1 мин. Метание малого мяча в цель. Игры.	22.09		М - 120; 115; 105. Д - 135; 125; 115.
11	Контроль метания малого мяча в цель. (близк. расстояние) Прыжки в высоту. Игры.	25.09		
12	Контроль метания малого мяча в цель. (дальн. расстояние). Прыжки в высоту. Игры.	27.09		
13	Прыжки в высоту с разбега. Игры.	29.09		
14	Контроль прыжка в высоту с разбега. Игры	2.10		М - 115; 110; 100. Д - 105; 100; 90.
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 11 ч.</i>				
15	Правила техники безопасности по спортивным играм. Стойка и передвижение игрока.	4.10		
16	Основные этапы развития олимпийского движения в России. (СССР). Ведение мяча на месте. Игры.	6.10		
17	Основные виды спорта, входящие в программу олимпийских игр. Ведение мяча на месте. Игры.	9.10		
18	Олимпийские игры в Москве и Сочи. Ведение мяча в движении разными способами. Броски в корзину. Игры.	11.10		

19	Двигательные действия и техническая подготовка. <i>Ведение мяча в движении разными способами. Броски в корзину. Игры.</i>	13.10		
20	Влияние занятий физ. культурой на формирование положительных качеств личности человека. <i>Передача и ловля мяча на месте. Броски мяча в корзину.</i>	16.10		
21	Организация досуга средствами физ. культуры. <i>Ведение мяча в движении разными способами. Броски в корзину. Игры.</i>	18.10		
22	Оценка техники движений. <i>Ведение мяча в движении разными способами. Броски в корзину. Игры.</i>	20.10		
23	<i>Контроль -броски мяча в корзину. Игры</i>	23.10		
24	<i>Ведение и передача мяча. Броски мяча в корзину. . К- ведение мяча разными способами. Игра</i>	25.10		
25	<i>Передача контрольных нормативов. Игры.</i>	27.10		
Количество часов на II – четверть – 23 часа.				
<i>ГИМНАСТИКА – 23 ч.</i>				
26	<i>Правила техники безопасности по гимнастике. Опорные прыжки - согнув ноги, конь в ширину. Акробатические упражнения.</i>	8.11		
27	<i>Опорные прыжки –согнув ноги, конь в ширину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	10.11		
28	<i>Опорные прыжки –согнув ноги, козел в ширину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	13.11		
29	<i>Опорные прыжки –согнув ноги, козел в ширину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	15.11		
30	<i>Опорные прыжки –ноги врозь, козел в ширину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	17.11		
31	<i>Опорные прыжки –ноги врозь, козел в ширину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	20.11		
32	<i>Опорные прыжки –согнув ноги, козел в длину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	22.11		
33	<i>Опорные прыжки –согнув ноги, козел в длину. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	24.11		
34	<i>Опорные прыжки- наскок на коня, соскок. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	27.11		
35	<i>Лазание по канату. Опорные прыжки- наскок на коня, соскок. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнен.</i>	29.11		
36	<i>Лазание по канату. Опорный боковой прыжок. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	1.12		
37	<i>Опорный боковой прыжок. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения.</i>	4.12		
38	<i>Контроль сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комплекс акробатических упражнений.</i>	6.12		М – 26; 22; 18. Д – 10; 8; 6.
39	<i>Контроль поднимания туловища из положения лежа. 1 мин. Комплекс акробатических упражнений.</i>	8.12		М – 34; 30; 26. Д – 30; 26; 22.
40	<i>Акробатические упражнения. Сюжетно-образные и обрядовые игры.</i>	11.12		
41	<i>Акробатические упражнения. Сюжетно-образные и обрядовые игры.</i>	13.12		
42	<i>Акробатические упражнения. Сюжетно-образные и обрядовые игры.</i>	15.12		
43	<i>Акробат. упражнения. Элементы техники национальных видов спорта.</i>	18.12		
44	<i>Акробатические упражнения. Элементы техники национальных видов спорта.</i>	20.12		
45	<i>Акробатические упражнения. Элементы техники национальных видов спорта.</i>	22.12		
46	<i>Контроль акробатических упражн. Элементы техники национальных видов спорта.</i>	25.12		
47	<i>Контроль подтягивания на перекладине. Элементы техники национальных видов спорта.</i>	27.12		М – 8; 7; 5. Д – 16; 14; 12.
48	<i>Передача контрольных нормативов</i>	29.12		
Количество часов на III – четверть – 30 часа.				
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 ч.</i>				
49	<i>Правила техники безопасности по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Катание на лыжах.</i>	10.01		
50	<i>Одновременный одношажный ход. Катание на лыжах.</i>	12.01		
51	<i>Одновременный двухшажный ход. Катание на лыжах.</i>	15.01		
52	<i>Катание на лыжах использованием изученных ходов.</i>	17.01		

53	Одновременный двухшажный ход. Катание на лыжах.	19.01		
54	Попеременный двухшажный ход. Катание на лыжах.	22.01		
55	Попеременный двухшажный ход. Катание на лыжах.	24.01		
56	Повороты переступанием. Катание на лыжах.	26.01		
57	Спуски и подъемы. Катание с горки.	29.01		
58	Подъем «полуелочкой». Катание с горки.	31.01		
59	Торможение «плугом». Катание с горки.	2.02		
60	Подъем «елочкой». Катание с горки.	5.02		
61	Спуски и подъемы. Катание с горки.	7.02		
62	Катание на лыжах использованием изученных ходов.	9.02		
63	Катание на лыжах использованием изученных ходов.	12.02		
64	Катание на лыжах использованием изученных ходов.	14.02		
65	Катание на лыжах использованием изученных ходов.	16.02		
66	Катание на лыжах использованием изученных ходов.	19.02		
67	Лыжные гонки на дистанцию 1000 м.	21.02		М-6.30;7.00; 7.30. Д- 7.00;7.30;8.10.
68	Прохождение дистанции 2000 м.	26.02		М-12.30;13.30;14.00 Д-13.30;14.00;15.00
69	Прохождение дистанции 3000 м.	28.02		М-18.00;19.00;20.00 Д-20.00;25.00;28.00
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 9 ч				
70	Правила техники безопасности по спортивным играм. Переходы игрока.	1.03		
71	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Переходы игрока. Передачи мяча. Игры.	4.03		
72	Оценка эффективности занятий физ-оздоровительной деятельностью. Переходы игрока. Передачи мяча. Подача мяча. Игры.	6.03		
73	Ведение дневника самонаблюдения. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	11.03		
74	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры	13.03		
75	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	15.03		
76	Контроль нижняя прямая подача. Подача, прием, передача мяча. Игры.	18.03		
77	Передачи мяча. Верхняя прямая подача. Подача, прием, передача мяча. Игры.	20.03		
78	Контроль верхняя прямая подача. Подача, прием, передача мяча. Игры	22.03		
Количество часов на IV – четверть – 24 часа.				
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- 11 ч				
79	Правила техники безопасности по спортивным играм. Переходы игрока. Игры.	1.04		
80	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	3.04		
81	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	5.04		
82	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	8.04		
83	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	10.04		
84	Передачи мяча. Верхняя прямая подача. Игры.	12.04		
85	Передачи мяча. Верхняя прямая подача. Игры.	15.04		
86	Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Игры.	17.04		
87	Контроль –нижняя прямая подача. Игры.	19.04		
88	Передачи мяча. Верхняя прямая подача. Игры.	22.04		
89	Контроль –верхняя прямая подача. Игры.	24.04		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13ч				
90	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	26.04		
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	29.04		
92	Контроль прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	3.05		М-115; 110; 100 Д – 105; 100; 90.
93	Контроль прыжка через скакалку. Прыжки в длину с места. Игры.	6.05		М-120; 115; 105. Д – 135; 125; 115.
94	Контроль прыжка в длину с места. Беговые упражнения. Игры.	8.05		М-190; 175; 160 Д- 165; 155;145.
95	Контроль бега на 30 м.. Прыжки в длину с разбега. Игры.	10.05		М-5.0; 5.2; 5.6. Д-5.2; 5.5; 6.0.

96	Контроль бега на 60 м. Бег на короткие дистанции. Игры.	13.05		М- 9.8;10.3; 10.8 Д-10.8; 11.3; 11.8
97	Контроль метание малого мяча на дальность. Беговые упражнения. Игры.	15.05		М - 39; 31; 23. Д – 26;19; 16.
98	Контроль бега на 200 м . Беговые упражнения. Игры. Спортивно-оздоровительный туризм. Ориентирование на местности.	17.05		М- 36; 39; 42 Д- 40; 43; 46
99	Контроль бега на 1000 м. Беговые упражнения. Игры. Спортивно-оздоровительный туризм. ТБ во время туристических походов.	20.05		М-4.16; 4.30; 4.45. Д- 4.58;5.10; 5.25.
100	Основные способы плавания. Закаливание. Подведение итогов за учебный год.	22.05		
101	Основные способы плавания. Закаливание.	24.05		
102	Основные способы плавания. Закаливание. Подведение итогов за учебный год.	27.05		
103		29.05		
104		31.05		