



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 535
Калининского района Санкт-Петербурга

Выписка из образовательной программы
ГБОУ СОШ № 535 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол от 15.06.2021 № 9

С учетом мнения
Совета родителей
Протокол от 25.05.2021 № 4

Советом обучающихся
Протокол от 25.05.2021 № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 535
Калининского района Санкт-
Петербурга



М. А.

Никифорова
Приказ от 15.06.2021 № 112

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
для 7 Б класса

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 535
Калининского района Санкт-Петербурга

Рабочую программу составил
учитель Евстрахин Ф.А
(предмет обучения)

_____ (_____.)
(подпись) (инициалы и фамилия)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего, Образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 535 Калининского района Санкт-Петербурга; Положение о разработке и утверждении рабочих программах учебных предметов ГБОУ СОШ № 535 Калининского района Санкт-Петербурга, примерной программы основного общего образования по физической культуре, Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.:Просвещение,2016).

Место предмета в учебном процессе

На изучение курса отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Особенностью образовательной программы является то что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняется обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 7 КЛАССЕ»

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания 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 осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:

- 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
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность 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;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- 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;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

в сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- 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;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Годовое распределение

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

	Элементы федерального	Классы	
--	--------------------------	--------	--

Разделы рабочей программы	компонента государственного стандарта общего образования	5 – 6	7	8	9	Всего часов
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с обще прикладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32
Итого по разделу двигательных способностей:		47	47	48	48	190
Способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
-Лыжная подготовка			14	14	14	42
- Футбол		7	7	7	7	28
- Баскетбол		9	9	9	9	36
- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Подвижные игры		1	1			2
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		58	56	55	55	224
ВСЕГО:		102	102	102	102	408

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Факт.
Тематическое планирование 7 класс				
1	Вводный урок ИОТ-032-2013 на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Физическая культура человека.	1		
2	Разучить низкий старт. Бег на коротких отрезках. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1		
3	Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег. Финиширование.	1		
4	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1		
5	Бег на 60 м на результат. Метание мяча.	1		
6	Прыжок в длину с 10-15 шагов разбега. Метание мяча. Кросс-1км-равномерный бег.	1		
7	Равномерный бег 20 мин. Развитие выносливости. «Лапта».	1		
8	Равномерный бег с преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий. Метание мяча «Лапта».	1		
9	Кросс: мальчики-1км, девочки-500м на результат. «Лапта».	1		
10	Переменный бег на дистанции 1км. Прыжковые упражнения.	1		
11	Переменный бег 1 км. Прыжок в длину-подбор разбега. Специальные прыжковые упражнения. Спортивные игры: мальчики - футбол, девочки - баскетбол.	1		
12	Кросс 1 км. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры: «Удочка».	1		
13	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры: мальчики - футбол, девочки - волейбол.	1		
14	Метание на результат. Развитие двигательных качеств на полосе.	1		
15	Игровой урок.	1		
16	Игровой урок.	1		
17	Вводный урок по баскетболу. ИОТ-033-2013 при проведении подвижных игр с мячом. Техника физических упражнений. Организация досуга средствами физической культуры. Правила игры в баскетбол. Просмотр видеofilmа по теме «Баскетбол».	1		
18	Повторить остановки, повороты на месте. Бег, остановки, повороты.	1		

19	Ведение мяча с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты.	1			
20	Передача мяча с отскоком от пола. Передвижение баскетболиста. Эстафеты.	1			
21	Броски в кольцо с места, после ловли в движении. Передача от груди за 30 секунд на оценку.	1			
22	Передача и ведение с сопротивлением защитника. Индивидуальная опека.	1			
23	Личная опека. Бросок в сопротивлении защитника. Игровые упражнения.	1			
24	Сочетание изученных приемов игры в игровых упражнениях. Ведение с изменением направления по сигналу	1			
25	Ведение с изменением направления на оценку. Игровые комбинации из изученных элементов.	1			
26	Совершенствование ведение, передач, бросков.	1			
27	Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их преодоления. Штрафной бросок	1			
28	Совершенствование приемов игры через подвижные игры. « 10 передач», « Мяч капитану», «Пятнашки».	1			
29	Челночный бег 6*10 на оценку. Ведение с изменением направления и скорости. Ведение по сигналу. Сочетание ведения и остановок.	1			
30	Штрафной бросок. Игровые комбинации из изученных приемов. Личная опека. Броски в сопротивлении.	1			
31	Игровые задания: 2*2, 3*2.. Учебная игра.	1			
32	Просмотр видеофильма по теме «Баскетбол». Правила развитие физических качеств.	1			
33	Челночный бег с ведением 3*10 на оценку. Учебная игра.	1			
34	Олимпийское движение в современной России.	1			
35	Сочетание приемов игры в сопротивлении защитника.	1			
36	Сочетание приемов игры в сопротивлении защитника.	1			
37	Игровой урок.	1			
38	Игровой урок.	1			
39	Вводный урок. ИОТ-036-2013 на уроках гимнастики. Здоровье и его составляющие. Виды гимнастики. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью.	1			
40	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств.	1			

41	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Эстафеты.	1			
42	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мальчики - стойка на голове, девочки - мост без помощи. Упражнения с скакалками.	1			
43	Повторить кувырки, перекаты. Мальчики - стойка на голове, девочки - мост без помощи. Упражнения с набивными мячами.	1			
44	Сгибание рук в упоре лежа на оценку. Составить комбинацию из изученных акробатических элементов. Развитие гибкости.	1			
45	Развитие двигательных качеств на полосе. Акробатические комбинации. Подтягивания на оценку.	1			
46	Акробатическая комбинация, развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой.	1			
47	Оценить выполнение акробатической комбинации. Упражнения со скакалкой.	1			
48	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивными мячами.	1			
49	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
50	Опорный прыжок. Оценить подъем туловища из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
51	Развитие физических качеств на полосе. Подвижные игры: «Удочка», «Охотник и утки».	1			
52	Круговая тренировка на развитие физических качеств. Эстафеты.	1			
53	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку на оценку. Спортивные игры «Баскетбол».	1			
54	Вводный урок по лыжной подготовке. ИОТ-038-2013 на занятиях лыжами. Организация досуга средствами физической подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Просмотр видеофильма по теме « Лыжный спорт».	1			
55	Повторить пройденные лыжные ходы.	1			
56	Переход с попеременных на одновременные ходы на лыжах.	1			
57	Переход с попеременных на одновременные ходы на лыжах.	1			
58	Повторное прохождение отрезков. Контроль – 1км.	1			
59	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. Оценить технику передвижения.	1			
60	Прохождение дистанции в переменном темпе.	1			

61	Прохождения неровных участков дистанции и поворотов.	1			
62	Бег на лыжах 3 км на время.	1			
63	Прохождение дистанции до 4км в равномерном темпе.	1			
64	Прохождение дистанции до 4км в равномерном темпе.	1			
65	Торможение плугом. Спуски с гор. Подъем лесенкой, ёлочкой.	1			
66	Прохождение дистанции в переменном темпе.	1			
67	Прохождение дистанции до 4км. Развитие выносливости.	1			
68	Прохождение дистанции 4км.	1			
69	Вводный урок по прыжковой подготовке. ИОТ-032-2013. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Понятие «утомление».	1			
70	Прыжок в высоту. Специальные упражнения.	1			
71	Прыжок в высоту. Специальные упражнения.	1			
72	Прыжок в высоту.	1			
73	Прыжок в высоту на результат.	1			
74	Вводный урок по волейболу. ИОТ-033-2013 на уроках подвижных игр с мячом. Понятие о темпе, ритме и объеме упражнений. Просмотр видеофильма по теме «Волейбол».	1			
75	Верхний прием мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча в тройках.	1			
76	Прием мяча с подачи 3 м от сетки.	1			
77	Прием мяча снизу двумя руками в парах, у стенки.	1			
78	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
79	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1			
80	Прием мяча сверху на оценку. Нападающий удар с набрасывания партнером. Учебная игра.	1			
81	Сочетание изученных приемов при передаче в парах, тройках, колоннах.	1			
82	Прием мяча в парах на оценку. Совершенствование изученных приемов в круговой тренировке.	1			
83	Нижняя прямая подача на оценку. Совершенствование изученных приемов в круговой тренировке.	1			
84	Нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1			
85	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1			

86	Тренировка изученных приемов через подвижные игры.	1			
87	Круговая тренировка на совершенствование изученных приемов. Развитие физических качеств.	1			
88	Круговая тренировка на совершенствование изученных приемов. Учебная игра.	1			
89	ИОТ-032-2013 на занятиях л/а. Бег с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Просмотр видеофильма по теме « Легкая атлетика».	1			
90	Бег 60м на результат. Метание мяча.	1			
91	Скоростно-силовая подготовка. Метание мяча.	1			
92	Кросс 10 мин. Специальные прыжковые упражнения.	1			
93	Бег в переменном темпе 1.5км. Метание мяча. Специальные прыжковые упражнения.	1			
94	Метание мяча на результат. Спортивные игры.	1			
95	Кросс в равномерном темпе 20 минут. Спортивные игры.	1			
96	Кросс 1.5км на результат. Спортивные игры.	1			
97	Прыжок в длину на результат. Спортивная игра.	1			
98	Кросс 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1			
99	Кросс 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	1			
100	Игровой урок.	1			
101	Игровой урок.	1			
102	Игровой урок.	1			