


Красномайский филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия
431590, Республика Мордовия, Кочкуровский район, п.Красномайский, ул. Центральная,
д.20
Тел./факс 8(83439) 2-35-73 E-mail: sch.semilei.krasn@e-mordovia

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО

 /А.Н.Фаткин/

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий
Красномайским филиалом:
 - Т.И.Чиряева

«26» августа 2022г



**Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса
на 2022-2023 учебный год**

Составитель программы:
Костяев Александр Михайлович,
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для 7 класса, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный

базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы

общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед.наук А.А. Зданевича. 2012 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 ч в год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления,

творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
3. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 7 Класса (68ч)

1. Базовая часть:

Знания о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.

Легкоатлетические упражнения (19 ч)
- бег

- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (15ч)

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Спортивные игры (10ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- спортивные игры с элементами баскетбола (11 ч)

Тематическое планирование учебного материала для учащихся

7 классов на 2021-2022 учебный год

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7 класс
I	Базовая часть	57
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Развитие двигательных качеств	В процессе каждого урока
3.	Легкая атлетика	19
4.	Атлетическая гимнастика с элементами акробатики	13
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Спортивные игры	10
II	Вариативная часть	11
1.	Спортивные игры с элементами баскетбола	11
	Всего:	68

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Деятельность обучающихся	Дата проведения	
					План	Факт
Ичетверть (16 часов) Легкая атлетика-9 часов						
1 (1)	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос		
2 (2)	Спринтерский бег, эстафетный бег.	обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м) Прыжки в длину с места – на результат	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3 (3)	Спринтерский бег, эстафетный бег.	обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4 (4)	Бег с ускорением, финиширование	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Финиширование. Виды	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге		

			легкой атлетики			
5 (5)	Зачет, бег 60 м	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0		
6 (6)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т. мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л. упр. для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность		
7 (7)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч в цель		
8 (8)	Зачет: прыжок в высоту	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту на результат	Уметь прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов		
9 (9)	Зачет: метание мяча на дальность.	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат	Уметь демонстрировать технику в целом		
Спортивные игры – 7 часов						
10 (1)	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом;	Фронтальный опрос		

			передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
11 (2)	Стойки и передвижения, повороты, остановки	совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
12 (3)	Стойки и передвижения, повороты, остановки	совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
13 (4)	Ловля и передача мяча	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
14 (5)	Ловля и передача мяча	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		

			<p>мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед</p>			
15 (6)	Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении	учетный	<p>Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требования к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
16 (7)	Ведение мяча	комплексный	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра</p>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
<p align="center">II четверть (16 час) Гимнастика с элементами акробатики-13 часов</p>						
17 (1)	Основы знаний. Инструктаж по т.б	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения	Фронтальный опрос		

			упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Влияние физических упражнений на развитие телосложения.			
18 (2)	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений		
19 (3)	Акробатическое упражнение	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
20 (4)	Зачет: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений		
21 (5)	Упражнения в висе. Зачёт: подтягивание	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис	Корректировка техники выполнения упражнений		

			присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат			
22 (6)	Зачет: висы и упоры. Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	Корректировка техники выполнения упражнений		
23 (7)	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений		
24 (8)	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на	Корректировка техники выполнения упражнений		

	1 мин		гибкость.			
25 (9)	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
26 (10)	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два Приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
27 (11)	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальна		
28 (12)	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальна		

			боком с поворотом на 90°			
29 (13)	Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
Спортивные игры-3 часа						
30 (1)	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Корректировка техники бросков мяча.		
31 (2)	Бросок мяча в движении	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.		
32 (3)	Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		

			прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра			
<p align="center">III четверть (22 часа) Лыжная подготовка-15 час</p>						
33 (1)	Основы знаний. Инструктаж по т.б	комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря	Фронтальный опрос		
34 (2)	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.		
35 (3)	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.		
36 (4)	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 2000 м	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		
37 (5)	Повторение техники	учетный	Прохождение дистанции 1000 м. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		

	лыжных ходов. Зачёт: прохождение дистанции 2000 м					
38 (6)	Подъем «елочкой» и спуск с поворотами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2000 м. со сменой ходов	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах		
39 (7)	Подъем «елочкой» и спуск с поворотами	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2000 м. со сменой ходов	Уметь передвигаться на лыжах на спусках и подъемах		
40 (8)	Зачёт: подъем «елочкой» и спуск с поворотами. Техника торможения «плугом» и «упором»	учетный комплексный	Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	Уметь выполнять подъемы и спуски, повороты.		
41 (9)	Зачёт: подъем «елочкой» и спуск с поворотами. Техника торможения «плугом» и «упором»	учетный комплексный	Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	Уметь выполнять подъемы и спуски, повороты.		
42 (10)	Разучивание поворота на месте махом. Зачёт: торможения «плугом» и «упором»	комплексный учетный	Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения	Уметь выполнять торможения «плугом» и «упором»		

			дистанции 2 км			
43 (11)	Разучивание поворота на месте махом. Зачёт: торможения «плугом» и «упором»	комплексный учетный	Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км	Уметь выполнять торможения «плугом» и «упором»		
44 (12)	Прохождение дистанции 3000 м	совершенство	Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты		
45 (13)	Прохождение дистанции 3000 м	совершенство	Техника катания с горы. Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты.		
46 (14)	Прохождение дистанции 3000 м	совершенство	Техника катания с горы. Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты.		
47 (15)	Совершенство лыжных ходов	совершенство	Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности	Уметь выполнять изученные лыжные ходы		
Спортивные игры с элементами баскетбола – 7 часов						
48 (1)	Стойки и передвижения, повороты, остановки	совершенство	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
49 (2)	Ловля и передача мяча	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		

			сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед			
50 (3)	Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении	учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требования к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
51 (4)	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Корректировка техники бросков мяча.		
52 (5)	Бросок мяча в движении	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.		
53	Штрафной	комплексн	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь выполнять		

(6)	бросок.	ый	упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	ведение мяча в движении		
54 (7)	Зачёт: бросок мяча с места, в движении, штрафной	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении		
<p align="center">IV четверть (14 часа) Спортивные игры с элементами волейбола-4 часов</p>						
55 (1)	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История развития Отечественного волейбола. Звезды советского и российского спорта	Знать требования инструкций. Устный опрос		
56 (2)	Стойки и передвижения, повороты, остановки	совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная		
57 (3)	Прием и передача мяча	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии	Корректировка техники выполнения упражнений		

			6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести			
58 (4)	Прием мяча после подачи. Зачёт: приём и передача мяча	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		
Легкая атлетика-10 часов						
59 (1)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 -5 серий по 20 – 30 м)	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
60 (2)	Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге		
61 (3)	Зачёт: бег 60 метров	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0		
62 (4)	Развитие скоростной	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное	Уметь демонстрировать физические кондиции		

	выносливости		пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров.	(скоростную выносливость)		
63 (5)	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха		
63 (6)	Метание мяча на дальность	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие		
65 (7)	Метание мяча на дальность	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		
66 (8)	Зачёт: метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	Уметь демонстрировать технику в целом		
67 (9)	Прыжок в длину с разбега	совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
68 (10)	Зачёт: прыжок в длину с разбега	совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега –	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		

			на результат.			
--	--	--	---------------	--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

По окончании 7 класса обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

