

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Роз /Казакова Н.В. /

Протокол №1 от «24» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Салмина /Салмина Е.Н./

«24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Еленкина /Еленкина А.В./

Приказ № 192 от 25.08.2022 г.

МОУ Кундюковская СШ МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: физическая культура

Класс 7

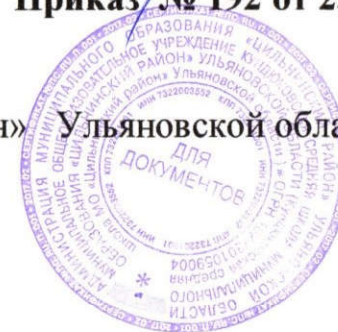
Уровень общего образования : основная школа

Учитель Казакова Н.В., первая категория

Срок реализации программы, учебный год 2022-2023

Рабочую программу составила Роз /Казакова Н.В. /

подпись



с. Кундюковка
2022г.

1. Планируемые результаты

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения учебного предмета

1.1. Предметные:

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

1.2. Метапредметные:

- ❖ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ❖ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- ❖ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ❖ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ❖ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ❖ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ❖ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ❖ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ❖ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

1.3. Личностные:

- ❖ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ❖ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ❖ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ❖ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ❖ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ❖ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ❖ 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;
- ❖ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ❖ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ❖ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ❖ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- ❖ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ❖ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ❖ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся

Оценка **личностных результатов** в текущем образовательном процессе проводится на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- соблюдение норм и правил поведения;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;
- наличие позитивной ценностно-смысловой установки ученика, формируемой средствами конкретного предмета.

Достижения личностных результатов отражаются в индивидуальных накопительных портфолио обучающихся.

Оценивание **метапредметных результатов** ведется по следующим позициям:

- способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов осуществляется по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является мониторинг физического развития.

Основным объектом оценки **предметных результатов** является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач на основе изучаемого учебного материала.

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовки (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- ❖ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- ❖ Составление индивидуальных планов занятий по физической подготовке, выделение основных частей занятия, определение задач и направленности содержания.
- ❖ Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение содержания их направленности и режиму нагрузки.
- ❖ Организация досуга средствами физической культуры, подвижные и спортивные игры, оздоровление бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- ❖ Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).
- ❖ Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).
- ❖ Самоконтроль изменений частоты сердечных сокращений (пульс) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- ❖ Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
- ❖ Измерение функциональных резервов организма, как способ контроля за состоянием здоровья.

Оценивании обучающихся 7-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.

- Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре, период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
- При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
- Целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.
- Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения, презентации, исследовательские проекты.

2.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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (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.

Организуемые команды и приёмы.

- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Лазанье по канату
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

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

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

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

7 класс
1 четверть

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Результаты усвоения учебного материала			Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные			план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика 18 часов Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений.	Знать как пробегать с ускорением 40 м с низкого старта.	Уметь пробегать с ускорением 40 м с низкого старта.	Показать правильность про бегания с ускорением 40 м с низкого старта		Прыжки через скакалку 100 раз.		
2		Совершенствование ЗУН	История развития легкой атлетики в Росси. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег.	Знать как пробегать с ускорением 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с ускорением 60 м с низкого старта.	Показать правильность про бегания с ускорением 60 м с низкого старта		Прыжки через скакалку 100 раз		
3		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 40 м с низкого старта. Финишировать.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 40м с низкого старта. Финишировать.	Покзать правильность про бегания с максимальной скоростью 40 м с низкого старта Финиширова		Прыжки через скакалку 100 раз		

			Правила соревнований в беге на короткие дистанции			ние.				
4		Совершенствование ЗУН	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта..	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м	Показать правильность про бегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Прыжки через скакалку 100 раз		
5		Контрольный	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта..	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м	Показать правильность про бегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.4; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9	Прыжки через скакалку 100 раз		
6	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 10-12м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать как выполнять прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, метать мяч в горизонтальную и	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м.	Показать правильность выполнения прыжка в длину, метания мяча.		Прыжки через скакалку 100 раз		

			Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места.	вертикальную цель.						
7-8		Совершенство-вание	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места	Знать как выполнять прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Показать правильность выполнения прыжка в длину, метания мяча.		Прыжки через скакалку 100 раз		
9		Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	Знать как выполнять прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Показать правильность выполнения прыжка в длину, метания мяча		Прыжки через скакалку 100 раз		
		Контрольный	Метание мяча весом 150г с разбега на результат. Правила соревнований в метании. Влияние легкоатлетических	Знать как Метать мяч на дальность	Уметь метать мяч на дальность.	Показать правильность выполнения метания мяча на дальность.		Прыжки через скакалку		

10			упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. М-Подтягивание на высокой перекладине. Д-подтягивание на низкой перекладине.					ку 100 раз		
11		Контрольный	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	Знать как прыгать в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Показать правильность выполнения прыжка в длину с разбега.		Прыжки через скакалку 100 раз		
12	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Равномерный бег до 10 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на скакалке.	Знать как бежать в равномерном темпе до 10 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.	Показать правильность бега в равномерном темпе до 10 минут.		Прыжки через скакалку 100 раз		

			Спортивная игра.							
13-14		Комбинированный	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Знать как бежать в равномерно м темпе до 20 минут.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут.	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут.		Прыжки через скакалку 100 раз		
15		Контрольный	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости.	Знать как пробегать дистанцию 1500 м	Уметь пробежать дистанцию 1500м	Показать правильность пробегания дистанции 1500 м	Без учёта времени	Прыжки через скакалку 100 раз		
16	Прыжки в высоту	Групповой	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.	Знать как прыгать в высоту способом «перешагивание»	Уметь прыгать в высоту способом «перешагивание»	Показать правильность прыжка в высоту способом «перешагивание»		Прыжки через скакалку 100 раз		
17-18		Совершенствование Контрольный	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту	Знать как прыгать в высоту с бокового разбега.	Уметь прыгать в высоту с бокового разбега.	Показать правильность прыжка в высоту с бокового разбега.		Прыжки через скакалку 100		

								раз		
19	Спортивные игры. Баскетбол. 9 часов	Изучение нового материала Комбинированный	Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2X2					Комплекс 1		
20		Комбинированный	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) Правила игры. Игра 2X2	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1		
21-23		Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача,	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1		

			бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол							
24		Совершенство-вание	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приемы.	Показать правильность игры в баскетбол по упрощённым правилам, выполнения технических действий.		Комплекс 1		
25-26		Комбинированный	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) Силовые упражнения с использованием веса собственного тела (подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимание от пола и на низких брусьях, упражнения для мышц брюшного пресса, вис на согнутых руках, приседание и т. д.)	Знать как выполнять комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения .	Уметь выполнять комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения	Показать правильность выполнения упражнения с гантелями ,силовые упражнения		Комплекс 2		

			наклоны, подскоки со взмахом рук. Приседание на одной ноге: (м.-6 раз, д.- 4 раза)							
27		Групповой, Индивидуальный	ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук) – мальчики. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов (гантели, набивные мячи до 3кг, гири до 8кг, эспандеры)	Знать как Выполнять ОРУ в движении.	Уметь выполнять ОРУ в движении.	Показать правильность выполнения ОРУ в движении.		Комплекс 2		

**Тематическое планирование
7 класс II четверть**

п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
-----	--------------------------------	------------	--------------	-----------	---------------------	---------------------------------------	--------------	-----	-----------------

										пл	Фа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ан	кт	
ет.	баскетбол 3	технические приёмы в баскетболе, передачи в движении, зонная защита.	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	личностные Знать как передавать мяч при «опеке» игроком.	Мета предметные Уметь владеть техническими приёмами при игре 2х2; 3х3.	предметные Показать правильность передачи двумя руками от груди, от плеча.		О.Ф.П. для мышц плечевого пояса.		
		технические приёмы в баскетболе, передачи в движении, зонная защита	1	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Зонная защита. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола	Знать как вести мяч с разной высотой отскока и применять этот навык во время игры.	Уметь владеть техническими приёмами при игре 2х2; 3х3.	Показать правильность ведения мяча и броска мяча в корзину после двух шагов.		О.Ф.П. для мышц живота и спины		
		Учебно-тренировочная игра.	1	Контрольный	Ведение мяча в движении. Передача мяча в тройках со сменой мест в движении. Бросок по кольцу. Игра 5х5.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь применять различные приёмы дриблинга (ведения мяча).	Показать правильность броска по кольцу со штрафной линии.		О.Ф.П. для мышц ног.		
<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> 18	Висы. Строевые упражнения.		1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижении в висе (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке	Знать как выполнять команды пол оборота направо и пол оборота налево.	Уметь самостоятельно провести разминку и показать обще развивающие упражнения.	Показать правильность упражнений на гимнастической скамейке.		О.Р.У. для развития гибкости.		

30	Висы. Строевые упражнения	2	Комбинированный	Развитие силовых способностей. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать как выполнять подъём переворотом (для мальчиков), для девочек: знать разнообразные хватки.	Уметь применять страховку и сама страховку во время выполнения упражнений.	Показать правильность О.Р.У. на гибкость.		О.Ф.П. комплекс для мальчиков. О.Р.У. на гибкость для девочек.		
	Висы. Строевые упражнения	1	Комбинированный	Выполнение команд «полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической палкой Подъём переворотом в упор, передвижения в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение на технику. Подтягивания в вися. Угол.	Знать как выполнять команды «полшага», «полный шаг»	Уметь самостоятельно провести разминку, показать упражнения с гимнастической палкой.	Показать правильность мальчики подтягиваний в вися (верхний хват) ; девочки Угол на гимнастической стенке хват снизу.	Оценка техники выполнения висов, подтягивания: Мальчики: «5»-10; «4»-7; «3»-4; Девочки: «5»-25; «4»-20; «3»-10;	О.Ф.П. комплекс для мальчиков. О.Р.У. на гибкость для девочек.		
33	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	1	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	Знать как передвигаться спортивной ходьбой, бегом, прыжками с подскоками.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения.	Показать правильность упражнений круговой тренировки.		О.Ф.П. комплексы		
	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения	1	Комбинированный	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	Знать как передвигаться спортивной ходьбой, бегом, прыжками с подскоками, преодолевать препятствия.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	Показать правильность упражнений круговой тренировки.		О.Р.У. на гибкость.		

-37	Акробатика, лазание.	1	Совершенствование ЗУН	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	Знать как переносить партнёра на спине.	Уметь выполнять О.Р.У. в движении	Показать упражнения круговой тренировки максимальное количество раз ,за заданный отрезок времени.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		
		2	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Знать как выполнять комбинацию по акробатике.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Показать два кувырка вперед слитно девочки из равновесия, мальчики из упора стоя согнувшись.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		
	Акробатика, лазание.	1	Совершенствование ЗУН	Комбинация для мальчиков : основная стойка (о.с.)- упор присев. Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать) -Опуститься в упор присев, кувырок вперед в упор присев. Длинный кувырок вперед в сед с прямыми ногами, «Угол»(держать)-Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать прогнувшись в о.с.	Знать как выполнять комбинацию по акробатике.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Показать первую половину комбинации	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		
	Акробатика, лазание.	1	Совершенствование ЗУН	Акробатика для девушек 7 класс. Основная стойка(о.с)-шагом правой вперед, равновесие-Кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед с прямыми ногами, сесть «угол»Лечь на спину «Мост»Лечь на спину ,поворот вправо, упор присев Перекатом назад стойка на лопатках. Согнув ноги перекал вперед- упор присев, кувырок назад в полу шпагат. Упор присев – встать прогнувшись в о.с.	Знать как выполнять комбинацию по акробатике	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Показать первую половину комбинации.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		

41	Акробатика, лазание.	2	Совершенствование ЗУН	Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты.	Знать как выполнять комбинацию по акробатике слитно	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	Показать всю комбинацию слитно	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		
43	Акробатика, лазание.	2	Контрольный	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	Знать как выполнять комбинацию по акробатике слитно без проведения преподавателя	Уметь на оценку выполнить комбинацию .	Показать О.Р.У. со скакалкой.	Оценка техники выполнения упражнений	О.Р.У. на гибкость и О.Ф.П. комплекс		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

III четверть

№ урока	Наименование раздела и тем урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата проведения		
				<i>Предметные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Личностные</i>		Домашнее задание	План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
49 (1 ур.)	<i>Лыжная подготовка. (21 час)</i>	Изучение вводного материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок	Знать, как вести себя на уроках	Уметь выполнять технику	Показать Как нужно подбирать				

			и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	лыжной подготовки и соблюдать подготовку формы к уроку.	способов передвижения на лыжах	одежду, лыжи и лыжные палки				
50 (2 ур.)		Совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами в попеременно м двухшажном ходе	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать Способы отталкивания рук и ног в попеременном двухшажном ходе		Повторить скользящий шаг без палок		

51 (3 ур.)		Контрольн й	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами одновременно одношажном ходе	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику одновременного одношажного хода	Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения одновременного одношажного хода 2 км: Мальчики – «5» -14.00; «4» - 14.30; «3» - 15.30. Девочки: «5» - 14.30; «4» - 15.00; «3» - 16.00.	Скользящий шаг с палками		
52 (4 ур.)		Комбинированный	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Знать технику Одновременного двухшажного хода и торможения «плугом»	Уметь Передвигаться одновременно двухшажным ходом	Показать технику Одновременного двухшажного хода		Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег		
53 (5 ур.)		Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Передвигаться одновременно двухшажным ходом	Показать технику Торможения и поворотов упором		Повторить торможение и поворот упором		

<p>54 (6 ур.)</p>		<p>Совершенство ЗУН</p>	<p>Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.</p>	<p>Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Показать технику Способов передвижения на лыжах</p>		<p>Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»</p>		
<p>55 (7 ур.)</p>		<p>Обучающий</p>	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени</p>	<p>Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Показать технику Отталкивания рук и ног в попеременном двухшажном ходе</p>		<p>Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км.</p>		

<p>56 (8 ур.)</p>		<p>Обучающий</p>	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p>Знать, как Правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе</p>		<p>Одновременны й двухшажный коньковый ход</p>		
<p>57 (9 ур.)</p>		<p>Обучающий</p>	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p>Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Показать Отталкивание рук и ног в попеременном двухшажном ходе</p>		<p>Одновременны й двухшажный коньковый ход</p>		
<p>58 (10 ур)</p>		<p>Комбинированный</p>	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p>Знать, как Правильно отталкиваться руками и ногами в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Показать Отталкивание рук и ног в попеременном двухшажном ходе</p>		<p>Одновременны й двухшажный коньковый ход</p>		

59 (11 ур)		Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Прохождение по лыжне 1 км.		
60 (12 ур)		Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Подъём в гору «елочкой»		
61 (13 ур)		Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Техника спуска. Торможение на поворотах упором		
62 (14 ур)		Комбинированный	Одновременный одношажный. Подъём «елочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Знать технику Подъема «елочкой» на склоне 45° и спускаться	Уметь Подниматься по склону «елочкой» и спускаться	Показать технику Подъема «елочкой» на склоне 45° и технику спуска		Подъём в гору «елочкой» и преодоление бугров		
63 (15 ур)		Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Демонстрировать лыжные ходы	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Преодоление бугров		

64 (16 ур)		Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Демонстрировать лыжные ходы	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Техника спусков		
65 (17 ур)		Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Демонстрировать лыжные ходы	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Прохождение 2 км.		
66 (18 ур)		Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Одновременный двухшажный ход		
67 (19 ур)		Комбинированный	Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Прохождение по лыжне 2 км.		
68 (20 ур)		Контрольный	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах	Провести учет 2 км. на время. Мальчики: «5» - 13.00; «4» - 14.00; «3» - 15.00. Девочки: «5» - 14.00; «4» - 15.00; «3» - 16.00.	Игры на лыжах		
69 (21 ур)		Совершенствование ЗУН	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	Знать, как Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Уметь Выполнять технику способов передвижения на лыжах	Показать технику Способов передвижения на лыжах		Игры на лыжах		

IV четверть 7 класс

79	Легкая атлетика (24ч)	Прыжки в высоту		Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	Знать: технику безопасности в прыжках в высоту				
80				Комплексный	Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	Уметь: выполнять прыжковые упражнения .		Комплекс 5		
81				Комплексный	Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	Уметь: выполнять разбег и отталкивание в прыжках в высоту		Комплекс 5		
82				Комплексный	Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	Уметь: выполнять разбег и отталкивание в прыжках в высоту		Комплекс 5		
83				Комплексный	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку.	Уметь: подбирать индивидуальный разбег		Комплекс 5		
84				Комплексный	Переход через планку и приземление.	Уметь: переходить через планку и приземляться	h планки 80см – девочки, 85 см- мальчики	Комплекс 5		

85				Комплексный	Переход через планку и приземление.	Уметь: переходить через планку и приземляться	h планки 80см – девочки, 85 см- мальчики	Комплекс 5		
86				Учетный	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	Уметь: выполнять технику прыжка		Комплекс 5		
87				Учетный	Урок - соревнование	Уметь: выполнять технику прыжка		Комплекс 5		
88		Спринтерский бег, Эстафетный бег		Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1		
89				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1		
90				Совершенствование ЗУН	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		

91				Совершенствование ЗУН	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
92				Учетный	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Комплекс 1		
93		Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча		Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		

94				Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
95				Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч		Комплекс 1		
96				Учетный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Комплекс 1		

97				Комбинированный	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
98		Бег на средние дистанции		Комбинированный	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
99		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		
100				Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		
101				Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1		

102				Комбинированный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Итоги года. Домашнее задание на лето	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплекс 1		
-----	--	--	--	-----------------	---	--	-------------------	------------	--	--