
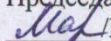
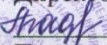


Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им.
Ю.А.Гагарина»

Обсуждено:
Заседание МО
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Руководитель МО
 /О.М.Копылова /

Согласовано:
Заседание МС
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Председатель МС
 /Е.В.Мамонова/

Утверждено:
Директор школы
 Л.Е.Бадарханова /
Приказ № 288 от 01.09.2022г



Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*
ФИО учителя, квалификационная категория: *А.Н.Жибарев, первая квалификационная категория*
Класс: 7
Год составление программы: 2022-2023

с.Хоринск, 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса соответствует

- Закону РФ 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (№1897 от 17.12.2010 г.) с изменениями и дополнениями;
- авторской программе по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
- Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- учебному плану МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- положению о рабочих программах МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Данная программа разработана для обучающихся 7-х классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

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

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

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

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

- *вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (текст) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|----------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и выше | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| | | | 12 | 6 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9 | 8,7-8,3 | | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и выше | 150-175 | 185 и выше |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и выше | 850-1000 | 1100 и выше |
| | | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | | | 13 | 2 | 5-7 | 9 | | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 7-9 | 11 | | 12-14 | 20 |

| | | | | | | | | | |
|----|---------|--|----|---|------|----------|----------|-------|-----------|
| | | см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | - | - | - |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | - | - | - |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | | - | - | - |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | | - | - | - |
| | | | 15 | 3 | 7-8 | 10 | - | - | - |
| | | на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 11 | - | - | - | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| | | | 12 | - | - | - | | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | - | - | - | | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | - | - | - | 5 | 13-15 | 17 |
| | | | 15 | - | - | - | 5 | 12-13 | 16 |

Содержание тем учебного курса

| № п/п | Название разделов /тем | Количество часов | Содержание учебной темы | Форма занятия | Темы практических работ | Темы лабораторных работ |
|-------|------------------------------------|------------------|---|--|-------------------------|-------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | | <i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i> | фронтальная | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 час | Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов Висы – 3 часа: Вис на согнутых руках, подтягива- | индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная | | |

| | | | | | | |
|----------|-------------------|----------------|--|--|--|--|
| | | | <p>ние. Подъем переворотом, передвижение в вися на руках..</p> <p>Упражнение в равновесии – 3 часа: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.</p> <p>Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.</p> | | | |
| 3 | Лёгкая атлетика | 20 час | <p>Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. Преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м - мальчики.</p> | индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная | | |
| 4 | Лыжная подготовка | 7 час. | <p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p> | индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная | | |
| 5 | Спортивные игры | 23 час. | <p>Баскетбол</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от</p> | индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная | | |

| | | | | | | |
|---|----------------------|--------|---|--|--|--|
| | | | <p>плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»</p> | | | |
| 6 | Элементы единоборств | 4 час. | <p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспе-</p> | индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | вающим товарищам в овладении программным материалом. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Национально-региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Тематика НРК на уроках физической культуры

1. Малые Олимпийские игры (традиции школы).
2. Личности в современном олимпийском движении.
3. Олимпийские чемпионы и призеры Республики Бурятия (легкая атлетика, стрельба из лука, бокс, вольная борьба).
4. Спортивные традиции Хоринского района. Традиционные соревнования по боксу, легкой атлетике, волейболу.
5. Чемпионат школы по мини-футболу (традиции школы)
6. Спартакиада школ Хоринского района по разным видам спорта.
7. Развитие различных видов спорта в Республике Бурятия и успехи спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.
8. Спортсмены нашего района

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
|----|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание \раз\ | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4/9 \сек\ | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\ | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м. \сек\ | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон \см\ | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища 1 мин \раз\ | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча 1 кг. \см\ | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

Тематическое планирование в 7 классе

| № раздела и тем | Наименование разделов и тем | Учебные часы | Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса) | Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса) |
|------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 1 | <i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i> | Спринтерский бег, вводный урок | | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств |
| 2 | | Спринтерский бег, совершенствование | | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 3 | | Эстафетный бег | | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 4 | | Контрольный урок. Бег на результат. | Контрольные упражнения: бег 30м, 60м | Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 5 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 6 | | Метание малого мяча | Контрольные упражнения: метание на дальность (м) | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. |
| 7 | | Прыжок в длину на дальность | Прыжок в длину с места | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 8 | | Бег на средние дистанции | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Бег 1500 м. |

| | | | | |
|----|---|--|-----------------------------------|---|
| 9 | <i>Кроссовая подготовка</i> | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 10 | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения |
| 11 | | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий | Контрольные упражнения: бег 1000м | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 12 | | Бег 2 км | | Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры |
| 13 | <i>Спортивные игры (9 часов)</i> Баскетбол | Передвижение игрока. Повороты с мячом. | | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. |
| 14 | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока | | Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. |
| 15 | | Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока | | Передвижение игрока.. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления. |
| 16 | | Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 17 | | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Двусторонняя игра | | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |
| 18 | | Передача мяча в тройках со сменой мест. | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 19 | | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 21 | | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. | | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 22 | Спортивные игры. Волейбол (6 часов) | Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям. | | Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 23 | | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 24 | | Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху. | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 25 | | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Иг- |

| | | | | |
|----|----------------------------|---|--|---|
| | | | | ра по упрощенным правилам. |
| 26 | | Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу. | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 27 | | Обучение технике нижней подачи мяча. | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. |
| 28 | <i>Гимнастика (14 час)</i> | Обучение строевым упражнениям и висам.. | Прыжок через скакалку 1 мин \раз\ | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 29 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 30 | | Сдача контрольного норматива. | Вис (сек) Подтягивание \раз\ Сгибание рук в упоре лежа | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей. |
| 31 | | Обучение технике акробатики. | | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. |
| 32 | | Закрепление техники акробатики. | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. |
| 33 | | Совершенствование техники акробатики. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |
| 34 | | Совершенствование техники акробатики. ОРУ с предметами. | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |
| 35 | | Совершенствование техники акробатики. Разви- | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с |

| | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|--|
| | | тие координационных способностей. | | предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. |
| 36 | | Развитие гибкости | Наклон \см\ | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 37 | | Комплекс упражнения тонического стретчинга. | | |
| 38 | | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | | |
| 39 | | Прыжки «змейкой» через скамейку | | Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |
| 40 | | Развитие силовых способностей | Метание набивного мяча 1 кг. \см\ Поднятие туловища с положения лежа 30 сек | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |
| 41 | | Развитие координационных способностей | Поднимание туловища 1 мин \раз\ | Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |
| 42 | Лыжная подготовка (7 час.) | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Надевание лыж. Строевые упражнения | | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения |
| 43 | | Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе | | Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. |
| 44 | | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). | | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». |
| 45 | | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. | | 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 |
| 46 | | Переход из низкой стойки в высокую. | | 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. |
| 47 | | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. | | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 48 | | Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км. | | Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км. |
| 49 | Элементы единоборств (4 часов) | Знания о физической культуре. Владение техникой приемов. | | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. <i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. |
| 50 | | Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки | | |
| 51 | | Развитие координационных способностей. | | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. |
| 52 | | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | | Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| 53 | Легкая атлетика Кроссовая подготовка (8 часов) | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 54 | | Преодоление горизонтальных препятствий | | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а уп- |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | | | ражнений для развития выносливости. |
| 55 | | Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. |
| 56 | | Бег 2000м | | Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. |
| 57 | | Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты | Челночный бег 4/9 \сек\ | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 58 | | Бег на результат 100 м | Бег 100 м. \сек\ | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 59 | | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 60 | | Метание малого мяча | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. |
| 61 | Спортивные игры Футбол (8 часов) | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | | Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений -- перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование). |
| 62 | | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного. |
| 63 | | Освоение техники ведения мяча | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. |
| 64 | | Овладение техникой ударов по воротам. | | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | | | | |
| 65 | | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам |
| 66 | | Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей. | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| 67 | | Освоение тактики игры | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. |
| 68 | | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Итоги года. | | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |