Рабочая программа для 7-го класса составлена на основе комплексной учебной программы «Физическая культура 1-11 классы» предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю). Обучение проводиться в 3 триместра.

При реализации общеобразовательной программы по физической культуре используются различные образовательные технологии, в том числе при необходимости (при угрозе возникновения отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности) дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе 7-го класса предлагается использовать следующие учебники:

-Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура: 5-7 классы – М.: Просвещение, 2016

**Цель физической культуры** - **формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

**Задачи физической культуры**:

- содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влия­нии занятий физическими упражнениями на основные систе­мы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты,

выносливости, координации, гибкости), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).( Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Тематическое планирование в 6-х классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная подготовка.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры, распределены следующим образом – увеличено количество часов по разделам: волейбол на 12 ч., баскетбол на 2 ч.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности учащихся в 1 и 3 триместрах, предусмотрено тестирование учеников

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  раздела | Личностные | Метапредметные | | | Предметные |
| Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| **1** | **Легкая атлетика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры Формирование навыка  систематического наблюдения за своим  физическим состоянием, величиной  физических нагрузок.  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; характеризовать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру и историю создания и развития ГТО.  научится выполнять:с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3x10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,6-5,2 | 6,0-5,4 | | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 170-190 | 160-180 | | К выносливости | 6-минутный бег, м | 1150-1250 | 950-1100 | | К координации | Челночный бег 3х10 м. | 9,0-8,6 | 9,5-9,0 | |
| **2** | **Спортивные игры (баскетбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; характеризовать правила и организацию спортивных и подвижных игр; использовать тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять:спортивную игру (баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |
| **3** | **Гимнастика** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. | Получит возможность: использовать технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; характеризовать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. **Исследовать** Недельный  двигательный режим II ступени в соответствии с  ВФСК ГТО  научится выполнять:строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.  Получит возможность демонстрировать:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз;  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 5-6 | 12-15 | | К гибкости | Наклон вперед из положения сед, см | 5-7 | 10-12 | |
| **4** | **Лыжная подготовка** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; характеризовать правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта. **Исследовать** Недельный двигательный режим II ступени в соответствии с ВФСК ГТО  научится выполнять:передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъём «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.  Получит возможность демонстрировать:  технику одновременного безшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени. |
| **5** | **Спортивные игры (волейбол)** | проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры  Формирование навыков будущего- креативности, критического мышления, кооперации и сотрудничества | добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности. | понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  умение представлять результаты поэтапной и учебно-исследовательской деятельности  формирование и развитие функциональной грамотности обучающихся (читательской. Естественно-научной, математической в области ИКТ) | владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника | Получит возможность: использовать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми характеризовать; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.  научится выполнять спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.  Получит возможность демонстрировать:  активное участие в играх,умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время. |

**Предметные результаты по физической подготовленности** должны соответствовать уровню *( не ниже среднего*) показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Планируемые предметные результаты по физической культуре.**

***Выпускник научится:***

1. - рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
2. - характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; в том числе и по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

1. - 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

1. - 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;

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

- характеризовать цель истории создания и развития ГТО (БГТО)

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;

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

- составлять индивидуальные комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

- 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 выполне­нии, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включением в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

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

- проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

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

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств, а так же тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков) по программе** | **Количество часов по рабочей программе** |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Спортивные игры  (баскетбол;  волейбол) | 18 | 18  14  4 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** | **24** |
| 2.1 | Материал, связанный с региональными и национальными особенностями  (Лёгкая атлетика  Спортивные игры (баскетбол) | 15 | 15  10  2 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта  Спортивные игры (волейбол) | 12 | 12  12 |
|  | **Итого:** | 105 | 102 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы, подразделы | Кол-во часов по плану | Кол-во часов по тематическому плану |
| **Раздел № 1 основы знаний** | | **В процессе уроков** | |
| 1 | ***Страницы истории***  (Зарождение олимпийских игр древности.  Исторические сведения развития древних Олимпийских игр :виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители. История создания и развития **ГТО** (БГТО) Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задача современного олимпийского движения физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы вдоль эволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.) |  |  |
| 2 | ***Познай себя***  (Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание . Влияние физических упражнений на основные системы организма.) |  |  |
| 3 | ***Здоровье и здоровый образ жизни.***  (Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. |  |  |
| 4 | ***Самоконтроль.***  ( Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных норм. ) |  |  |
| 5 | ***Первая помощь при травмах.***  ( Соблюдение правил безопасности страховки и разминки, причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.) 5-7 кл. |  |  |
| **6** | ***Рефераты и итоговые работы.***  По итогам изученного каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце 5-7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. |  |  |
|  |  |  |  |
| **Раздел №2 Двигательные умения и навыки** | | **105** | **102** |
| **Легкая атлетика** | | **21** | **31** |
| 1 | ***Беговые упражнения.***  - Овладение техникой спринтерского бега.  ( Высокий старт от 30-40 метров. Бег с ускорением от 40-60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 2 |
| 2 | ***Прыжковые упражнения.***  - Овладение техникой прыжка в длину.  (Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 1 |
| 3 | - Овладение техникой прыжка в высоту.  (Подготовка к сдаче норм **ГТО** Процесс совершенствования прыжков в высоту.) |  | 1 |
| 4 | ***Метание малого мяча.***  - Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  (Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; тоже с шага; с низу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх:. Подготовка к сдаче норм **ГТО**). |  | 2 |
| 5 | ***Развитие выносливости.***  (Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 8 |
| 6 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных И.П., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей). |  | 8 |
| 7 | ***Развитие скоростных способностей.***  (Эстафеты, старты из различных И.П, бег с ускорением, с максимальной скоростью.) |  | 5 |
| 8 | ***Знание о физической культуре.***  (История легкой атлетике.  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностью. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.) | В процессе урока | |
| 9 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.***  (Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Привила самоконтроля и гигиены.) | В процессе урока | |
| 10 | ***Овладения организаторскими умениями.***  (Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведение соревнований, в подготовки места проведения занятий.) | В процессе урока | |
| 11 | *Овладение техникой длительного бега.*  (бег в равномерном темпе. мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м.) |  | 4 |
| **Гимнастика** | | **18** | **18** |
| 1 | ***Знание о физической культуре.***  (История гимнастики. Основная гимнастика. спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. ) | В процессе урока | |
| 2 | ***Организующие команды и приемы.***  - Освоение строевых упражнений.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полшага!», «Полный шаг!» |  | 2 |
| 3 | ***Упражнения общеразвивающей направленностью (без предметов)***  - Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.  (Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.) |  | 1 |
| 4 | ***Упражнения общеразвивающей направленностью (с предметами).***  - Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении.  (Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.) |  | 1 |
| 5 | ***Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.***  -Освоение и совершенствование висов и упоров.  (Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девушки: махом одной и толчком другой. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Подготовка к сдаче норм **ГТО**) |  | 1 |
| 6 | ***Опорные прыжки.***  - Освоение опорных прыжков.  ( Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см. Девочки: прыжок ноги врозь. козел в ширину, высота 100-110 см) |  | 1 |
| 7 | ***Акробатические упражнения и комбинации***.  -Освоение акробатических упражнений.  Мальчики: кувырок вперед в стойках на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат. |  | 1 |
| 8 | ***Развитие координационных способностей.***  (ОРУ без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.) |  | 5 |
| 9 | ***Развитие силовых способностей и силовой выносливости.***  -Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице.  (Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Подготовка к сдаче норм **ГТО**.) |  | 1 |
| 10 | ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  (Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча). |  | 2 |
| 11 | ***Развитие гибкости.***  (ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметом. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" **(ГТО)** ). |  | 3 |
| 12 | ***Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.*** (Упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки). | В процессе урока | |
| 13 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.) | В процессе урока | |
| **Спортивные игры** | | **18** | **32** |
| **Баскетбол** | |  | **16** |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. | В процессе урока | |
| 2 | -Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Дальнейшее обучение технике движений. |  | 1 |
| 3 | -Освоение ловли и передач мяча.  Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача меча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и движении с пассивным сопротивлением защитника. |  | 1 |
| 4 | -Освоение техники ведения мяча.  Дальнейшее обучение технике движений. Введение меча с низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости: введение с пассивным сопротивлением защитника. |  | 1 |
| 5 | -Овладение техникой бросков мяча.  Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины -4-80 м. |  | 2 |
| 6 | -Освоение индивидуальной техники защиты.  Перехват мяча. |  | 1 |
| 7 | -Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  Дальнейшее обучение технике движения. |  | 2 |
| 8 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Дальнейшее обучение технике движений. |  | 3 |
| 9 | -Освоение тактики игры.  Дальнейшее обучение технике движения. Позиционные нападения (5:0). С изменением позиций. Нападение с быстрым порывом (2:1). |  | 2 |
| 10 | -Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. |  | 3 |
| **Волейбол** | |  | **16** |
| 1 | ***Знания о физической культуре.***  (История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника приема и передачи мяча, подача. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры; игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). | В процессе уроков | |
| 2 | - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  (Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  | 1 |
| 3 | -Освоение техники приема и передачи мяча.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. |  | 1 |
| 4 | -Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  (процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей) |  | 3 |
| 5 | -Развитие координационных способностей  (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнение на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.) |  | 2 |
| 6 | -Развитие выносливости.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |  | 1 |
| 7 | -Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  (Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке с максимальной частотой в течение7-10 с .Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.) |  | 2 |
| 8 | -Освоение техники нижней прямой подачи.  (Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6метров через сетку.) |  | 1 |
| 9 | -Освоение техники прямого нападающего удара.  (Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.) |  | 1 |
| 10 | -Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей  (Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.) |  | 1 |
| 11 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.  (Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей) |  | 1 |
| 12 | -Освоение тактики игры.  ( Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Закрепление тактики свободного нападения) |  | 1 |
| 13 | Игровые упражнения типа 2:1;3:1;2:2;3:2;3:3 |  | 1 |
| 14 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.***  (Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (прием передача мяча, подача, удары в цель и сочетание приемов). Подвижные игры, приближенные к содержанию разучиваемой спортивной игры. Правила самоконтроля.) | В процессе урока | |
| 15 | ***Овладение организаторскими умениями.***  (Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места игры.) | В процессе урока | |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** | **21** |
| 1 | ***Знания о физической культуре***.  (История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Значения занятий лыжным спортом для поддержания работы способности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожении и травмах. | В процессе урока | |
| 2 | -Освоение техники лыжных ходов.  (Одновременно одношажный ход.  Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Поворот на месте махом.  Прохождение дистанции 4 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)  Игры: «Гонки с преследованием»,  «гонки с выбыванием»,  «карельская гонка») |  | 13  1  1  1  1  1  1  1  1 |
|  | **Раздел №3 развитие двигательных способностей** | **В процессе урока** | |
| 1 | ***Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утреней зарядки, физкультминутов и физкультпауз.* *Составление индивидуальных комплексов упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО***  Основные двигательные способности.  Гибкость:  -упражнения для рук и плечевого пояса;  -упражнения для пояса;  -упражнения для ног и тазобедренных суставов.  Сила:  -упражнения для развития силы рук;  - упражнения для развития силы ног;  упражнения для развития силы мышц туловища;  Быстрота:  -упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей)  - упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.  Выносливость:  - упражнения для развития выносливости.  Ловкость:  -упражнения для развития двигательной ловкости.  -упражнения для развития локомоторной ловкости. | В процессе урока | |

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение**

**каждой темы, с учетом рабочей программы воспитания.**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Кол-во часов | Темы урока | Дата проведения: |
| **I** | **14** | **Легкая атлетика** | |
| 1 | 1 | - Овладение техникой спринтерского бега. |  |
| 2 | 2 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 3 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 4 | 1 | - Овладение техникой прыжка в длину. |  |
| 5 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 6 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 7 | 1 | - Овладение техникой метания малого мяча на дальность. |  |
| 8 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 9 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 10 | 2 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 11 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 12 | 3 | Развитие выносливости. |  | |
| 13 | Развитие выносливости. |  | |
| 14 | Развитие выносливости. |  |
| **II** | **16** | **Спортивные игры: баскетбол** | |
| 15 | 1 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |
| 16 | 1 | Освоение ловли и передачи мяча. |  |
| 17 | 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 18 | 1 | Освоение техники ведения мяча. |  |
| 19 | 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 20 | 2 | Овладение техникой бросков |  |
| 21 | Овладение техникой бросков |  |
| 22 | 3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 23 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 24 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  |
| 25 | 1 | Освоение техники индивидуальной защиты |  |
| 26 | 2 | Освоение тактики игры |  |
| 27 | Освоение тактики игры |  |
| 28 | 3 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |
| 29 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |
| 30 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей |  |
| **III** | **18** | **Гимнастика** | |
| 31 | 2 | Освоение строевых упражнений. |  |
| 32 | Освоение строевых упражнений. |  |
| 33 | 1 | Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. |  |
| 34 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 35 | 1 | Освоение ОРУ с предметами на месте и в движении. |  |
| 36 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 37 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 38 | 1 | Развитие гибкости |  |
| 39 | 1 | Освоение и совершенствование висов и упоров. |  |
| 40 | 1 | Освоение лазания по канату, шесту, гимнастической лестнице. |  |
| 41 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 42 | 1 | Освоение опорных прыжков. |  |
| 43 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 44 | 1 | Развитие координационных способностей. |  |
| 45 | 1 | Освоение акробатических упражнений. |  |
| 46 | 1 | Развитие гибкости |  |
| 47 | 1 | Развитие гибкости. |  |
| 48 | 1 | Развитие координационных способностей***.*** |  |
| **IV** | **21** | **Лыжная подготовка** | |
| 49 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 50 | 1 | Одновременный двухшажный ход |  |
| 51 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 52 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 53 | 1 | Подъем скользящим шагом |  |
| 54 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 55 | 1 | Преодоление бугров и впадин при спуске |  |
| 56 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 57 | 1 | Поворот махом на месте |  |
| 58 | 7 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| 65 | 1 | Прохождение на лыжах 4 км |  |
| 66 | 1 | Игры «Гонки с выбыванием» |  |
| 67 | 1 | Игры «Гонки с преследованием» |  |
| 68 | 1 | Игры «Карельская гонка» |  |
| 69 | 1 | Освоение техники лыжных ходов |  |
| **V** | **16** | **Спортивные игры: волейбол** | |
| 70 | 1 | - Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  |
| 71 | 1 | -Развитие координационных способностей |  |
| 72 | 1 | -Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей. |  |
| 73 | 1 | -Освоение техники приема и передачи мяча. |  |
| 74 | 1 | -Развитие координационных способностей |  |
| 75 | 1 | -Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей |  |
| 76 | 1 | -Освоение техники нижней прямой подачи. |  |
| 77 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  |
| 78 | 1 | Освоение техники прямого нападающего удара. |  |
| 79 | 1 | - Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. |  |
| 80 | 1 | - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| 81 | 1 | Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.) |  |
| 82 | 1 | Развитие выносливости. |  |
| 83 | 1 | Освоение тактики игры. |  |
| 84 | 2 | - Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| 85 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |  |
| **VI** | **17** | **Легкая атлетика** | |
| 86 | 2 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 87 | - Овладение техникой длительного бега |  |
| 88 | 5 | Развитие выносливости. |  |
| 89 | Развитие выносливости. |  |
| 90 |  | Развитие выносливости. |  |
| 91 |  | Развитие выносливости. |  |
| 92 | Развитие выносливости. |  |
| 93 | 1 | - Овладение техникой метания малого мяча в цель. |  |
| 94 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 95 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 96 | 1 | - Овладение техникой спринтерского бега. |  |
| 97 | 3 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 98 | -Развитие скоростных способностей. |  |
| 99 | Развитие скоростных способностей. |  |
| 100 | 1 | - Овладение техникой прыжка в высоту |  |
| 101 | 2 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 102 | -Развитие скоростно-силовых способностей. |  |