*МБОУ Белоберезковская СОШ № 1 Трубчевского района Брянской области*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПР И Н Я Т О на заседании  МО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  №\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_20 \_\_г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ж.В. Мусахранова | С О Г Л А С О В А Н О  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Шевцова | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_20\_\_\_\_ г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Л.Д. Капируля |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

пофизической культуре

7 класс

Кирделёва Елена Леонидовна,

учитель высшей

квалификационной категории

п. Белая Берёзка, 2017г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС ООО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

***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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности;

способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:***

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­

умение проводить туристические 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;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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;

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

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;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

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.

***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.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***

способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» в 6классе используется **УМК**:

1. Настольная книга учителя физической культуры /Под  ред. проф. Л.Б. Кофмана; авт.сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496с.,ил.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под.ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.- 3-е изд. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.: ил.
4. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. В.И. Ковалько. М.: ВАКО, 2010. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).

**Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы** **по физической культуре**

1. www.1 septembr.ru
2. [www.nsportal.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nsportal.ru)
3. [http://umk-spo.biz/articles/olimp/krygok/volejb](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fumk-spo.biz%2Farticles%2Folimp%2Fkrygok%2Fvolejb)
4. [http://www.zavuch.info/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.zavuch.info%2F)
5. [http://www.fizkult-ura.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F)
6. [http://www.uchportal.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2F)
7. [http://festival.1september.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffestival.1september.ru%2F)
8. [http://www.openclass.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru%2F)
9. [http://window.edu.ru/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwindow.edu.ru%2F)

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая навесная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю (105 часов в год).

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию основной образовательной программы основного общего образования, примерной программы учебного предмета «Физкультура», рекомендованной Минобрнауки России, учебнику Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Москва Издательский центр «Вентана-Граф»-2015г. из ФПУ 2017 года.

За счет годового календарного графика образовательного учреждения на 3 часа увеличивается число уроков по сравнению с авторской программой. Эти часы и часы вариативной части распределены по разделамспортивно-оздоровительной деятельности.

**Содержание курса**

Распределение программного материала

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **7 класс** |
| **Знания о физической культуре** | |
| История физической культуры  Базовые понятия физической культуры.  Физическая культура человека. | В процессе урока в течение учебного года |
| **Способы физкультурной деятельности** | |
| Организация и проведение занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока в течение учебного года |
| **Физическое совершенствование** | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока в течение учебного года |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | |
| Легкая атлетика | **24** |
| Гимнастика с основами акробатики | **18** |
| Лыжные гонки | **18** |
| Спортивные игры | **24** |
| **Вариативная часть** | **21** |
| Легкая атлетика | **9** |
| Гимнастика с основами акробатики | **3** |
| Спортивные игры | **9** |
| **Всего часов** | **105** |

*Раздел* ***Плавание*** *не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки разделам: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры*.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: *прыжки с места в длину и высоту, отжимания в упоре лежа, поднимание ног из положения виса, челночный бег, бег с максимальной скоростью (30, 60 м), 6-минутный бег, бросок малого мяча в цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну(скамейке), наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, «выкруты» рук с гимнастической палкой назад и вперед.*

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Общеразвивающая направленность**

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Пол поворота направо!», «Пол поворота налево!». *Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание, из виса лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на бревне (рейке гимнастической скамейки); наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону; разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушпагат (мальчики и девочки); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки).* Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.  *Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки).* Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». *Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров.* Эстафетный бег. *Челночный бег.* Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега*. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.  
Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики*.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!»; выполнение команд на месте: «Пол поворота направо!», «Пол поворота налево!». Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. *Комбинации (девочки), включающие в себя элементы хореографии, ритмической гимнастики и акробатики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами; стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги; кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост»).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). *Спринтерский бег (30, 60 м).* Повороты при беге на средние и длинные дистанции. *Бег на 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча в цель с места.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков*—* 1,5 м, для девочек *—* 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики,1,5 км — девочки).Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.

**Вариативная часть**

Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «Физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

**Уровень подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | | | |
| 5 | 4 | | 3 | 5 | | 4 | | 3 |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,8 | | 6,4 | 5,5 | | 6,0 | | 7,0 |
| Бег 60 м, с | 9,6 | 10,5 | | 11,5 | 10,3 | | 10,8 | | 11,8 |
| Челночный  бег  4х9 м, с | 10,4 | 10,7 | | 11,0 | 10,8 | | 11,0 | | 11,5 |
| Бег 6 минут, м | 1300 | 1100 | | 1000 | 1100 | | 920 | | 850 |
| Бег  1500 м, мин | 7,00 | 7,45 | | 8,30 | 7,30 | | 8,15 | | 9,20 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | | | | |
| Прыжки в  длину  с места, см | 180 | 160 | | 145 | 160 | | 150 | | 130 |
| Прыжок в  длину с  разбега, см | 370 | 320 | | 260 | 330 | | 265 | | 210 |
| Прыжок  в высоту  с разбега, см | 115 | 100 | | 80 | 105 | | 90 | | 70 |
| Метание мяча 150 г,  м | 39 | 31 | | 25 | 24 | | 18 | | 14 |
| Лазанье по канату, см | 370 | 280 | | 200 | 300 | | 220 | | 170 |
| Подтягивание в висе, раз | 7 | 4 | | 1 | - | | - | | - |
| Подтягивание из виса лежа, раз | - | - | | - | 18 | | 12 | | 8 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин. | 45 | 40 | | 35 | 35 | | 30 | | 25 |
| Бег на лыжах  2 км, мин, с | 13,30 | 14,15 | | 15,10 | 14,15 | | 14,45 | | 15,30 |
| Бег на лыжах 3 км | Без учета времени | | | | | | | | |
| Кросс 2000 м,  мин, с | 13,30 | | 14,30 | | 15,45 | 14,30 | | 15,30 | |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы урока, контрольных, практических, лабораторных работ** | **Дата по плану** | | | | | | | | | | **Дата по факт** | | | | | | | |
|  | **Лёгкая атлетика (18 уроков)** | **7А** | | | **7Б** | | | | | **7В** | | **7А** | | **7Б** | | | | | **7В** |
| 1. | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетике. Бег с высокого старта. ОРУ – без предметов. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 2. | ОРУ – без предметов. Бег 1000м.- зачет  Повороты в беге на средние и длинный дистанции |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 3. | ОРУ – без предметов. Бег с высокого старта от15 –до 30 м. Старт из различных и. п. Бег 30м зачет |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 4. | Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 5. | Скоростной бег до200 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 6. | Скоростной бег до 200 м.  Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. зачет |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 7. | Метание теннисного мяча в гориз. И верт. цель с 5 -6 м. Бег в равномерном темпе по пересеченной местности. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 8. | Метание теннисного мяча в гориз. И верт. цель с 6 -8м. Бег в равномерном темпе до 15м. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 9. | Метание теннисного мяча в гориз. И верт. цель с 6 -8 м. зачет. Бег в равномерном темпе до 15м. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 10. | Прыжки в высоту с 4- 5 шагов разбега. Челночный бег (3х10) |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 11. | Прыжки в высоту с 4- 5 шагов разбега. Челночный бег (3х10) |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 12. | Прыжки в высоту с 4- 5 шагов разбега. - зачет. Челночный бег (3х10) |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 13. | Спринторский бег 60м. Метание теннисного мяча на дальность. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 14. | Спринторский бег 60м.- зачет. Метание теннисного мяча на дальность. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 15. | Прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность.- зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 16. | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из – за головы, двумя руками от груди.Эстафеты. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 17. | Ловля набивного мяча (2кг)двумя руками после броска партнера с хлопками в ладони, с поворотом на 90\*.Эстафеты. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 18. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
|  | **Спортивные игры (9 уроков)** |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 19. | Баскетбол. Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Перемещение в стойке приставными шагами боком , лицом и спиной вперед. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 20. | Ловля катящегося мяча на месте и в движении Вырывание и выбивание мяча. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 21. | Борьба за мяч, не попавшего в корзину.  Взаимодействие в наподении. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 22. | Борьба за мяч, не попавшего в корзину.  Взаимодействие в наподении. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 23. | Защитные действия игрока с мячом и без мяча.  Перехват мяча. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 24. | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Действия игроков при вбрасывании мяча, с лицевой линии |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 25. | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Действия игроков при вбрасывании |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 26. | Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Действия игроков при вбрасывании - зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 27. | Борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие в нападении (быстрый прорыв). |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
|  | **Гимнастика (21 уроков)** |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 28. | Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. История гимнастики. Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!» Два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |  | |
| 29. | Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!» Два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 30. | Передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!» Два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног) - зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 31. | Выполнение команд на месте: «Полповорота направо!» Кувырок назад, |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 32. | Выполнение команд на месте: «Полповорота направо!» Кувырок назад, |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 33. | Выполнение команд на месте: «Полповорота направо!» Кувырок назад. - зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 34. | Прыжки со скакалкой. Перекат назад в стойку на лопатках. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 35. | Прыжки со скакалкой. Перекат назад в стойку на лопатках. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 36. | Прыжки со скакалкой. Перекат назад в стойку на лопатках. - зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 37. | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в группировке в полушпагат (девочки). |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 38. | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в группировке в полушпагат (девочки). |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 39. | Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики) Кувырок назад в группировке в полушпагат (девочки).– зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 40. | Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 41. | Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 42. | Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки).- зачет. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 43. | ОРУ – в парах. Броски набивного мяча в парах.(2кг) из различных и.п. |  | | |  | | | | |  | |  | |  | | | |  | |
| 44. | ОРУ – в парах. Броски набивного мяча в парах. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 45. | Висы – согнувшись , прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения с гимнастической палкой. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 46. | Висы – согнувшись , прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения с гимнастической палкой. -зачет. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 47. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 48. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 уроков)** |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 49. | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 50. | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 51. | Одновременный двухшажный ход. –зачет. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 52. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 53. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 54. | Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным -зачет. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 55. | Повороты упором. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 56. | Повороты упором. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 57. | Повороты упором. Прохождение дистанции до 3 км.-зачет |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 58. | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 59. | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 60. | Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. – зачет Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 61. | Прыжки с трамплина (высота для мальчиков*—* 1,5 м, для девочек *—* 1 м). Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 62. | Прыжки с трамплина (высота для мальчиков*—* 1,5 м, для девочек *—* 1 м). – зачет Прохождение дистанции до 3 км. |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 63. | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 64. | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 65. | Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| 66. | Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). |  | | |  | | |  | | | |  | |  | | | | |  |
| **Спортивные игры (24 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67. | Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. История волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 68. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 69. | Перемещение в стойке, остановки, ускорение.- зачет. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 70. | Перемещение в стойке, остановки, ускорение. Прямая верхняя подача мяча через сетку. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 71. | Перемещение в стойке, остановки, ускорение.  Прямая верхняя подача мяча через сетку. -зачет. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 72. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игры по правилам волейбола. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 73. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Игры по правилам волейбола. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 74. | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. -зачет. Игры по правилам волейбола. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 75. | Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игры по правилам волейбола. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 76. | Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игры по правилам волейбола. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 77. | Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча - зачет. Игры по правилам волейбола. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 78. | Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. | |  | | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |
| 79. | Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 80. | Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. - зачет | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 81. | Тактические действия игроков передней линии в нападении. | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 82. | Тактические действия игроков передней линии в нападении. | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 83. | Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 84. | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 85. | Остановка двумя шагами и прыжком. – зачет. Повороты без мяча и с мячом. | | |  | | |  | |  | | | |  |  | | |  | | | |
| 86. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками от плеча в парах, тройках | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |
| 87. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди двумя руками от плеча в парах, тройках- зачет. | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |
| 88. | защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |
| 89. | защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча;- зачет. | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |
| 90. | Игра в баскетбол по правилам. | | |  | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | |
| **Лёгкая атлетика (15уроков)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91. | Инструктаж по Т/Б на уроках по лёгкой атлетике. Бег с высокого старта. Преодоление препятствий | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 92. | Бег с высокого старта. Бег с преодоление препятствий | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 93. | Бег с ускорением до 30 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 94. | Бег на 60 м. – зачет Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 95. | Бег с ускорением от 30 до40 м.  Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.- зачет. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 96. | Прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность с 5 -6 бросковых шагов. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 97. | Прыжки и многоскоки.  Метание теннисного мяча на дальность с 5- 6 бросковых шагов. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 98. | Бег с преодолением условных препятствий по сигналу. Метание теннисного мяча на дальность с 5 - 6 бросковых шагов. -зачет. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 99. | Метание в гориз. и верт. цель с 6 – 8м. Эстафетный бег. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 100. | Метание в гориз. и верт. цель с 6 - 8м.  Эстафетный бег. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 101. | Метание в гориз. и верт. цель с 6 - 8м.- зачет. Полоса препятствий | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 102. | Бег с преодолением условных препятствий по сигналу. Полоса препятствий. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 103. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Игра лапта | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 104. | Бег 1000 метров.- зачет. Игра лапта. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
| 105. | Игра лапта. | | |  | | |  | | | |  |  | |  |  | | | | |
|  | **Итого** | | | **105 уроков** | | | | | | | | | | | | | | | |