

**Ростовская область город Зверево  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
имени генерал-лейтенанта Б.П.Юркова**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1  
им.Б.П.Юркова  
Приказ от 29.08.2022 № 180-ОД  
\_\_\_\_\_ Т.В.  
Мищенко

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания методического  
совета МБОУ СОШ №1  
им.Б.П.Юркова  
от 26.08.2022 №1  
\_\_\_\_\_ Лопатина М.В.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.Р. Цыганкова  
« 26 » 08 \_\_\_\_\_ 2022г.

МП

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре**

<i>Уровень общего образования</i>	<b><u>основное общее образование</u></b>
<i>Класс</i>	<b><u>7а, 7б</u></b>
<i>Количество часов</i>	<b><u>68, 68</u></b>
<i>Срок реализации</i>	<b><u>1 год</u></b>
<i>Учитель</i>	<b><u>Кузнецов Роман Валерьевич</u></b>
<i>Квалификационная категория</i>	<b><u>высшая</u></b>

## 2022-2023 учебный год Пояснительная записка

***Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:***

1. Федерального закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
3. Примерной основной общеобразовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 254 от 20 мая 2020);
5. Примерной программы основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-9 классы под редакцией В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2019 г., УМК – Физическая культура 6 - 7 классы. Учебник. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под редакцией М.Я. Виленского. Москва, Просвещение, 2017 год
6. ООП ООО МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова (Принята на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2019 г. Утверждена приказом № 157-ОД от 30.08.2019г.)
7. Учебного плана МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова на 2022-2023 учебный год. (Утвержден приказом № 142-ОД от 17.06.2022г.)
8. Годового календарного графика МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова на 2022-2023 учебный год. (Утвержден приказом № 142-ОД от 17.06.2022г.)

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 7 классе отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год.

Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком – 68 часов.

### ***Общие цели образования с учетом специфик курса физической культуры:***

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- 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.

***Роль учебного курса, предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы (направленность программы на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов)***

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

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

#### **Личностное направление:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметное направление:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметное направление:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету физическая культура**

1. Разработка рабочей учебной программы на основе Концепции стандарта второго поколения позволяет учитывать межпредметные и внутрипредметные связи, логику учебного процесса, задачи формирования у школьников умения учиться.
2. В основе построения курса физической культуры авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич, лежит приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Планируемые предметные результаты изучения физической культуры**

### ***Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета***

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсуальный диалог и работать в команде.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира –частью живой и неживой природы. Любовь к природе–это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра –направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины –это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### ***Предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса в соответствии с требованиями ФГОС***

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- 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;

- 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:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и 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.

*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;

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

*Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств*

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
------------------------	------------

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	75	70	85	75	70
Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

## Содержание курса физической культуры 7 класса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### *История физической культуры.*

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### *Физическая культура (основные понятия).*

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### *Физическая культура человека.*

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### *Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.*

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.



## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### *Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### *Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Обще-физическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

### ***Формы организации учебных занятий и виды учебной деятельности:***

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимосвязи (взаимодействия) руководителя (преподавателя, учителя, тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями проведения занятий. К настоящему времени сложились **две основные группы форм построения занятий – урочные и неурочные.**

***Урочные формы*** - занятия, проводимые по расписанию, в специально отведённое время и

под руководством преподавателя учителя с относительно постоянным составом занимающихся при строгом соблюдении частоты занятий, их продолжительности и взаимосвязи. К ним относятся:

- 1) уроки физической культуры, проводимые в образовательном учреждении по государственным программам и они являются обязательным предметом;
- 2) учебно-тренировочные занятия, проводимые тренерами по видам спорта с целью подготовки занимающихся к соревнованиям.

Разновидности уроков ФК классифицируются следующим образом.

1. **По целевой направленности: уроки общей ФК** (служат целям создания фундамента физического развития, образования и воспитания) и **уроки специализированной ФК** (служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности: уроки спортивной тренировки, уроки профессионально-прикладной физической подготовки, уроки с лечебной направленностью).

2. **По основному предмету и программному содержанию занятий: предметные** (видовые), которые характеризуются однородностью учебного материала (уроки гимнастики, лёгкой атлетики и др.) и **комплексные**, которые отличаются разнообразием учебного материала (уроки на которых изучаются упражнения из различных разделов программы по ФВ).

3. **В зависимости от того, какая из основных задач обучения реализуется на занятии: уроки образовательной направленности** (получение знаний, преимущественное изучение и совершенствование двигательных навыков и умений – обучающие, совершенствования, контрольные, смешанные); **уроки со специальной воспитательной направленностью** (преимущественное воспитание интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, мотивов и потребности к занятиям физическими упражнениями); **уроки с оздоровительной направленностью** (предназначены для преимущественного решения задач физического развития и укрепления здоровья); **комбинированные уроки** (направлены на решение задач двух и более перечисленных сторон физического воспитания).

К **неурочным формам организации занятий** относятся:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- вводная гимнастика (перед уроком в школе, перед работой);
- физкультурные паузы и «физкультминутки»;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (игры, катания на коньках, велосипедах и т.п.);
- прогулки, туристские походы, соревнования и др.

**Способы организации деятельности учащихся, занимающихся на уроках физической культуры**, отражают специфику выполнения учебных заданий и взаимодействие между участниками образовательного процесса. Как правило, организация деятельности учащихся имеет слабую зависимость от раздела подготовки, направленности и темы урока и отражает скорее целесообразность выполнения учебных заданий с целью получения наилучшего педагогического эффекта. Выделяют следующие способы организации учебной

деятельности на уроках физической культуры.

*Фронтальная* — выполнение учебных заданий одновременно всем классом. В основном такая форма применяется при выполнении разминки, упражнений начальных этапов обучения двигательным действиям и др. То есть она эффективна при реализации общих воздействий на занимающихся, как правило, систематически повторяющихся и не имеющих особую специфику.

*Групповая* — выполнение учебных заданий группами, где каждая единовременно выполняет собственное задание, после чего происходит смена заданий в группах. Иногда смена заданий может происходить только на следующем уроке, исходя из специфики упражнений, сложности заданий, наличия оборудования и инвентаря.

*Круговая* — выполнение упражнений группами по «станциям», где на каждой из них выполняется отдельное упражнение, после чего происходит смена, переход от одной станции к другой «по кругу», и таким образом осуществляется смена упражнений. Количество станций, время работы на них и количество кругов зависит от характера упражнений и контингента занимающихся. На уроках физической культуры эти показатели не могут быть большими. Целесообразно использовать такую форму на уроках образовательно-тренировочной направленности при воспитании физических качеств.

*Индивидуальная* — выполнение упражнений отдельными учащимися по индивидуальным заданиям. В основном такая форма используется для учащихся, имеющих противопоказания к выполнению некоторых упражнений. В этом случае учитель предлагает им выполнить облегченные формы таких упражнений или заменяет их на другие. Индивидуальная форма должна применяться к учащимся, приступившим к учебным занятиям после вынужденных перерывов.

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

**Тематическое планирование – 7А класс 68 ч**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемая	фактическая
1	Инструктаж по охране труда. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики.	1	01.09	
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м.	1	06.09	
3	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств.	1	08.09	
4	Бег с ускорением от 40 до 60м. Развитие скоростных способностей.	1	13.09	
5	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.	1	15.09	
6	Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	1	20.09	
7	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей.	1	22.09	
8	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	27.09	
9-10	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	29.09 04.10	
11	Прыжок в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.10	
12	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.	1	11.10	
13	Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.10	
14	Тестирование по легкой атлетике. Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.10	
15	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	20.10	
16	Спортивные игры.	1	01.11	

17	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок. Основные приёмы игры баскетбол.	1	03.11	
18-19	Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.	2	08.11 10.11	
20	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	1	15.11	
21-22	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	2	17.11 22.11	
23	Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1	24.11	
24-25	Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	2	29.11 01.12	
26-27	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».	2	06.12 08.12	
28	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Тестирование по баскетболу.	1	13.12	
29	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	15.12	
30	Повторение и обобщение пройденного материала. Спортивные игры.	2	20.12 22.12	
31	Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	1	10.01	
32	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд.	1	12.01	
33-	Значение гимнастических упражнений для	3	17.01	

35	сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».		19.01 24.01	
36	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.	1	26.01	
37	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.	1	31.01	
38	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	1	02.02	
39	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.	1	07.02	
40	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)	1	09.02	
41	Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног. Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.	1	14.02	
42	Техника выполнения опорного прыжка. общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.	1	16.02	
43	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.	1	21.02	
44	Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1	28.02	
45	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	02.03	

46	Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	07.03	
47	Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	09.03	
48	Волейбол. Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара. Передача мяча над собой – тест.	1	14.03	
49	Волейбол. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	16.03	
50	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	28.03	
52	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки.	1	30.03	
53	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	04.04	
54	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	06.04	
55	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.	1	11.04	
56	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	13.04	
57	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м. Эстафетный бег. Игры эстафеты.	1	18.04	
58	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	1	20.04	
59	Бег с ускорением от 40 до 60м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.	1	25.04	
60	Техническая подготовка в футболе. Челночный бег 3x10м. Старты из различных исходных положений.	1	27.04	

	Игры с мячом.			
61	Техническая подготовка в футболе. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.	1	02.05	
62	Техническая подготовка в футболе. Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	04.05	
63	Техническая подготовка в футболе. Тестирование.	1	11.05	
64	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.	1	16.05	
65	Прыжок в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05	
66	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега. Техника метания малого мяча на дальность.	1	23.05	
67-68	Повторение и обобщение пройденного материала. Спортивные игры.	2	25.05 30.05	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		



### Тематическое планирование – 7Б класс 68 ч

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения урока	
			планируемая	фактическая
1	Инструктаж по охране труда. Охрана труда на уроках лёгкой атлетики.	1	01.09	
2	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м.	1	06.09	
3	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств.	1	08.09	
4	Бег с ускорением от 40 до 60м. Развитие скоростных способностей.	1	13.09	
5	Эстафетный бег. Минутный бег. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге.	1	15.09	
6	Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	1	20.09	
7	Бег на результат - 60 м. Развитие скоростных способностей.	1	22.09	
8	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	27.09	
9-10	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	29.09 04.10	
11	Прыжок в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.10	

12	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега.	1	11.10	
13	Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.10	
14	Тестирование по легкой атлетике. Техника метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.10	
15	Повторение и обобщение пройденного материала.	1	20.10	
16	Спортивные игры.	1	01.11	
17	Охрана труда на уроках спортивных игр. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок. Основные приёмы игры баскетбол.	1	03.11	
18- 19	Баскетбол. Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов.	2	08.11 10.11	
20	Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	1	15.11	
21- 22	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	2	17.11 22.11	
23	Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	1	24.11	
24- 25	Баскетбол. Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	2	29.11 01.12	
26- 27	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Взаимодействие двух игроков Игра «Отдай мяч и выйди».	2	06.12 08.12	
28	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Тестирование по баскетболу.	1	13.12	
29	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым	1	15.12	

	правилам мини-баскетбола.			
30	Повторение и обобщение пройденного материала. Спортивные игры.	2	20.12 22.12	
31	Гимнастика. Охрана труда на уроках. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	1	10.01	
32	Выполнение команд в строю. Размыкание и смыкание на месте Бег «Змейкой». Овладение организаторскими умениями – подача команд.	1	12.01	
33- 35	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения на месте. Акробатические комбинации. Выполнение упражнения «планка».	3	17.01 19.01 24.01	
36	Составление простейших акробатических комбинаций. Подача команд, демонстрация упражнений. Акробатические комбинации – 2 кувырка вперёд слитно.	1	26.01	
37	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы и бега. Акробатические комбинации – «мост» из положения стоя с помощью.	1	31.01	
38	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. общеразвивающие упражнения с партнёром. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.	1	02.02	
39	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. «Угол» на гимнастической стенке.	1	07.02	
40	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря (скамейки, обручи, скакалки, маты)	1	09.02	
41	Общеразвивающие упражнения с различными способами сочетания рук и ног. Игра эстафета со скакалками, с набивными мячами.	1	14.02	
42	Техника выполнения опорного прыжка.	1	16.02	

	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Игра эстафета.			
43	Волейбол. История волейбола. Требования к технике безопасности. Основные приёмы игры. Игры с мячом.	1	21.02	
44	Волейбол. Терминология игры. Основные приёмы игры Совершенствование техники движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке	1	28.02	
45	Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов.	1	02.03	
46	Волейбол. Техника приёма мяча. Приём мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	07.03	
47	Волейбол. Техника передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	09.03	
48	Волейбол. Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов приёма, передач и удара. Передача мяча над собой – тест.	1	14.03	
49	Волейбол. Специальные упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	16.03	
50	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1	28.03	
52	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Игра – эстафета с передачей легкоатлетической палочки.	1	30.03	
53	Развитие двигательных качеств. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	04.04	
54	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	06.04	
55	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Игры с мячом.	1	11.04	

56	Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	13.04	
57	Специальные беговые упражнения. Высокий старт от30 до 40м. Эстафетный бег. Игры эстафеты.	1	18.04	
58	Техника спринтерского бега. Скоростной бег до 60м. Развитие скоростных качеств. Игры с мячом.	1	20.04	
59	Бег с ускорением от 40 до 60м. Развитие скоростных способностей. Игры с мячом.	1	25.04	
60	Техническая подготовка в футболе. Челночный бег 3x10м. Старты из различных исходных положений. Игры с мячом.	1	27.04	
61	Техническая подготовка в футболе. Развитие скоростных способностей. Круговая тренировка Игры с мячом.	1	02.05	
62	Техническая подготовка в футболе. Равномерный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений Развитие выносливости. Игры с мячом.	1	04.05	
63	Техническая подготовка в футболе. Тестирование.	1	11.05	
64	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты со скакалками, мячами.	1	16.05	
65	Прыжок в длину с разбега. Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05	
66	Техника метания малого мяча в цель на месте и с разбега. Техника метания малого мяча на дальность.	1	23.05	
67-68	Повторение и обобщение пройденного материала. Спортивные игры.	2	25.05 30.05	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		