

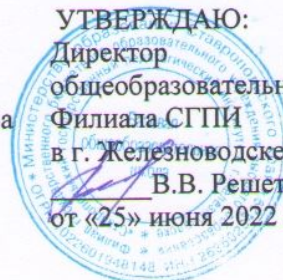


Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 9
от «25» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебной и воспитательной
работе  Н.В. Олейникова
от «25» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Базовой
общеобразовательной школы
Филиала СГПИ
в г. Железноводске
В.В. Решетникова
от «25» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Классы	7 «А», 7 «Б»
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Учебный год	2022 – 2023

Составитель: Ралько Л.В.

Железноводск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 7-х классах из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
Базовая часть	75
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры (волейбол)	18
Вариативная часть	27
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27
Общее количество часов	102

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

7 класс

1. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование - бег на результат 60м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 18 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение мяча** по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

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.

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1-3 кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения со скамейкой, на бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность и физ. подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общезначительная подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Физической культуры» являются:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности;
- классифицировать физические упр-я по их функциональной направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упр-й;
- выполнять легкоатлетические упр-я в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл их символики и ритуалов;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

3. Календарно-тематическое планирование в 7-м классе.

Календарно – тематическое планирование в 7-м классе.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
Лёгкая атлетика (11 ч.)								
1	7 А	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	Знать приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	<i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	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.	Вводный	ОРУ. Высокий старт 20-40 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец. беговые упр-я. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Бег 30м x 2, силовые упр-я.
	7 Б							
2	7 А	Бег 30 м. Эстафетный бег.	Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.	<i>Коммуникативные:</i> умение обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и понимать других.		Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м (к). Эстафеты. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Бег 30м x 2, силовые упр-я.
	7 Б							
3	7 А	Низкий старт. Бег по дистанции.	Знать технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.		Совершенствования	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 м. Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег с ускорением 50м силовые упр-я.
	7 Б							
4	7 А	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции.	Умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий.		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Спец. бег. упражнения. Прыжки в длину с места (к). Линейная эстафета.	Бег 60м x 2, беговые упр-я.
	7 Б							
5	7 А	Бег 60 м. Футбол.	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.			Контрольный	ОРУ. Бег 60 м на результат с высокого старта. Спец. беговые упражнения. Прыжки через короткую скакалку. Футбол. Развитие скоростных качеств.	Бег 60м x 2, беговые упр-я.
	7 Б							
6	7 А	Прыжки в длину способом «согнув	Знать технику прыжка в длину	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее	Формирование и проявление	Изучения нового	ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега,	Беговые и прыжковые

	7 Б	ноги». Футбол.	способом «согнув ноги», правила соревнований в прыжках в длину с разбега.	эффективные способы решения задач; применять беговые упр-я для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	материала	отталкивание. Прыжки через скакалку. Футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	упр-я.
7	7 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Футбол.				Комбинированный	ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Прыжки через скакалку за 1 мин (к). Футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	Беговые и прыжковые упр-я.
	7 Б							
8	7 А	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Соблюдать правила ТБ при метании. Знать технику метания мяча на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения СБУ. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять её по образцу и заданному правилу; адекватно понимать оценку взрослого, сохранять заданную цель; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Комбинированный	ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Развитие быстроты.	Метание на дальность.
	7 Б							
9	7 А	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.				Учётный	ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с разбега (к). Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Метание на дальность.
	7 Б							
10	7 А	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	Знать правила соревнований по метанию.			Комбинированный	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с разбега. Бег 1500 м в равномерном темпе. Футбол (м-ки) и волейбол. Развитие выносливости	Бег 5 мин, метание.
	7 Б							
11	7 А	Метание на дальность. Бег на средние дистанции.	Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции.			Контрольный	ОРУ в движении. Метание на дальность (к). Бег 1500 м в равномерном темпе. Правила соревнований по метанию. Развитие выносливости.	Бег 5 мин, силовые упр-я.
	7 Б							
12	7 А	Кроссовая подготовка.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.			Комбинированный	ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 1500 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Футбол.	Бег 6 мин, силовые упр-я.
	7 Б							
13	7 А	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине.				Совершенствования	ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 15 мин. Футбол (м-ки) и волейбол. Понятие о темпе упражнения.	Бег 6 мин, подтягивание на перекладине.
	7 Б							

14	7 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Совершения	ОРУ в парах. Равномерный бег до 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол (м-ки) и волейбол. Развитие выносливости.	Бег 8 мин, подтягивание на перекладине.	
	7 Б								
15	7 А	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершения	ОРУ. Равномерный бег до 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бег 8 мин.	
	7 Б								
16	7 А	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине.	Уметь пробегать дистанцию в 2000 м.		Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершения	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 17 мин. Игра «Лапта». Понятие об объёме упражнения.	Бег 10 мин, подтягивание на перекладине.	
	7 Б								
17	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.			Совершения	ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 17 минут. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бег 10 мин, подтягивание на перекладине.	
	7 Б								
18	7 А	Кроссовый бег. Подтягивание на перекладине.	Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.			Совершения	ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 18 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Бег 12 мин.	
	7 Б								
19	7 А	Кроссовый бег. Подтягивание на перекладине.				Контрольный	ОРУ и СБУ. Подтягивание на перекладине (к). Равномерный бег 18 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.	Бег 12 мин, прыжковые упр-я.	
	7 Б								
20	7 А	Кроссовая подготовка.				Совершения	ОРУ. Бег 2000 м без учёта времени. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. Волейбол.	Бег 12 мин, прыжковые упр-я.	
	7 Б								
Баскетбол (22 ч.)									
21	7 А	Размеры площадки. Передачи мяча от груди и от плеча.	Знать технику передвижений и остановок	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения	Формирование эстетических потребностей,	Изучение нового материала	Ст. и передвиж-я игрока. Повороты с мячом. Остановка в два шага. Ведение на месте и в движении со	Бег 13 мин, ведение, передачи.	

	7 Б		баскетболиста. Уметь вести мяч с разной высотой отскока на месте и в движении.	разучиваемых заданий. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение объяснять ошибки. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения.	ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	ла	средней высотой отскока. Передачи двумя руками от груди и от плеча на месте. Броски в кольцо с/м одной рукой от плеча. Правила игры в б/б.	
22	7 А	Совершенствование техники ведения и передач мяча. Броски в кольцо в движении.	Знать правила техники безопасности, правила игр и демонстрировать двигательные кондиции.			Комбинированный	Ст. и передвижения. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение на месте с разной высотой отскока. Передача двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча.	Передачи, броски в кольцо.
	7 Б							
23	7 А	Совершенствование техники ведения и передач мяча. Броски в кольцо в движении.	Уметь передавать и ловить мяч на месте и в движении при сопротивлении защитника.		Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Совершенствования	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение на месте с разной высотой отскока. Передача двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Развитие КС. Уч. игра.	Ведение, броски в кольцо.
	7 Б							
24	7 А	Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Знать технику броска в кольцо с места и в движении. Овладение специальной терминологией, знать жесты судей.	<i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Повороты с мячом. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передачи двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Броски в движении двумя руками от головы. Позиц-е нападение с изменением позиций игроков.	Броски в кольцо с места.
	7 Б							
25	7 А	Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера. Уметь производить ведение мяча при сопротивлении			Совершенствования	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиц-е нападение с изменением позиций игроков. Игра в б/б	Броски в кольцо с/м.
	7 Б							

26	7 А	Совершенствование техники ведения. Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	защитника, вырывать и выбивать мяч. Уметь выполнять позиционное нападение с изменением позиций игроков.	<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности.	Формирование осознанного, уважительного отношения к другому человеку, его мнению. Воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Передачи одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в баскетбол.	Броски в кольцо с/м.
	7 Б							
27	7 А	Совершенствование техники ведения. Передачи мяча с пассивным сопротивлением.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.			Игровой	Передачи с отскоком на месте с пассивным сопротивлением. Ведение со средней высотой отскока и изменением направления. Броски мяча в движении двумя руками от головы.	Ведение и передачи.
	7 Б							

II четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
1	7 А	Передачи мяча с сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении.	Знать технику броска одной рукой от плеча и двумя руками от головы. Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. Осмысление техники выполнения двигательных действий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи на месте с пассивным сопротивлением. Ведение с сопротивлением. Броски мяча в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в б/б.	Ведение и передачи.
	7 Б							
2	7 А	Броски в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1		<i>Коммуникативные:</i> формирование способов	Формирование эстетических	Комбинированный	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо с места и в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра в б/б.	Броски в кольцо в движении.
	7 Б							

3	7 А	Броски в кольцо. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.	потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	Ведение мяча с разной высотой отскока и с сопротивлением. Передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски в кольцо с места (к) и в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в б/б.	Броски в кольцо в движении.
	7 Б							
4	7 А	Броски в кольцо с места с сопротивлением. Перехват мяча.	Совершенствовать технические действия в игре. Уметь выполнять перехват мяча в тройках. Знать технику броска в кольцо двумя руками от головы.	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Перехват мяча в тройках при ведении. Игра в баскетбол.	Броски в кольцо в движении.
	7 Б							
5	7 А	Передачи мяча с сопротивлением. Перехват мяча.	Знать технику броска в кольцо двумя руками от головы.	деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Перехват мяча в тройках. Учебная игра в б/б.	Передачи, броски в кольцо.
	7 Б							
6	7 А	Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча с сопротивлением.	Овладение специальной терминологией, знать жесты судей в баскетболе. Знать правила назначения и выполнения штрафного броска.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Уч. игра.	Передачи, броски в кольцо.
	7 Б							
7	7 А	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	Уметь технически правильно выполнять штрафной бросок.			Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски в кольцо в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение, броски в движении.
	7 Б							

8	7 А	Броски в кольцо в движении. Совершенствовани е техники передач в движении.	Уметь результативно выполнять броски в кольцо при сопротивлении защитника.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности. <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;	Нравственно- этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Соверш енств ования	Броски в кольцо в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в б/б.	Передачи, броски в кольцо.
	7 Б							
9	7 А	Броски в кольцо в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Научить применять свои тактические и технические умения в баскетболе.	альтернативное решение в конфликтной ситуации; <i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбин ированн ый	Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.	Штрафной бросок.
	7 Б							
10	7 А	Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь точно выполнять передачи мяча при сопротивлении защитника.	альтернативное решение в конфликтной ситуации; <i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Соверш енств ования	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	Штрафной бросок.
	7 Б							
11	7 А	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	альтернативное решение в конфликтной ситуации; <i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинирован ности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбин ированн ый	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.	Штрафной бросок.
	7 Б							
12	7 А	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Соверш енств ования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Уч. игра.	Броски в кольцо с 3 ^х точек.
	7 Б							
13	7 А	Броски в кольцо в движении с сопротивлением.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Соверш енств ования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи в тройках со сменой места. Броски мяча в	Броски в кольцо с 3 ^х точек.

	7 Б	Штрафной бросок.		сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. <i>Регулятивные:</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2. Уч. игра.	
14	7 А	Штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.	определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения;	на основе представлений о нравственных нормах. Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Контрольный	Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски в кольцо в движении с сопротивлением. Штрафной бросок (к). Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	Броски в кольцо с 3 ^х точек.
	7 Б							
15	7 А	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Знать жесты судей в баскетболе.	соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.		Игровой	ОРУ с б/б мячами. Броски в кольцо с места и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебно-тренировочная игра.	Ведение, передачи.
	7 Б							

Волейбол (18 ч.)

16	7 А	История возникновения волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.	Знать историю возникновения и развития волейбола в России, имена выдающихся отечественных волейболистов.	<i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отеч-х волейболистов. <i>Коммуникативные:</i> определять возможные роли в совместной деятельности; критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения	Знание истории физической культуры своего народа. Воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках.	Броски в кольцо.
	7 Б							
17	7 А	Передачи мяча сверху и снизу после перемещения. Нижняя прямая подача.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой на месте и в движении, передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с S= 6 м. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках.	Передачи сверху и снизу.
	7 Б							
18	7 А	Передачи мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь оказать первую помощь при травмах и ушибах.	<i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Совершенствования	Передача сверху и снизу над собой на месте и в движении, передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача с S= 6м. Игра в в/б.	Передачи сверху и снизу.
	7 Б							

19	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Знать технику передач мяча сверху и снизу в парах. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	отзывчивости. Формирование готовности и способности вести диалог и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	Передачи мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=7 м. Игра в в\б.	Передачи мяча над собой.
	7 Б							
20	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья. Знать и уметь правильно выполнять технические действия.	<i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов. <i>Коммуникативные:</i> выделять общую точку зрения в дискуссии. <i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Совершенствования	Передачи сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=7 м. Игра в в\б.	Передачи мяча над собой.
	7 Б							
21	7 А	Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача.	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья. Знать и уметь правильно выполнять технические действия.	<i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов. <i>Коммуникативные:</i> выделять общую точку зрения в дискуссии. <i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Игровой	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача с S=8 м. Игра в в\б.	Упр-я для развития силы.
	7 Б							

III четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
1	7 А	Приём и передачи мяча сверху, снизу после перемещения. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении. Уметь выполнять нижнюю прямую	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	Комбинированный	Передачи мяча сверху и снизу над собой в движении, игра в парах. Передача мяча сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Упр-я для развития КС.
	7 Б							

2	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку.	подачу. Знать технику передачи мяча сверху в парах через сетку	<i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с уч. и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполн-я	мотивации к обучению и познанию. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Контрольный	Передачи мяча сверху (к) и снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	Упр-я для развития КС.
	7 Б	Нижняя прямая подача						
3	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача.	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи.			Совершенствования	Передачи снизу над собой, игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Упр-я для развития КС.
	7 Б							
4	7 А	Передачи мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	Выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	ОРУ с в/б мячами. Передачи снизу над собой (к), игра в парах. Передачи сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача..	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 р.
	7 Б							
5	7 А	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.			Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача и приём её. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в в/б.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 р.
	7 Б							
6	7 А	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	Знать технику нижней прямой подачи. Знать и уметь правильно выполнять технические	Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении. <i>Регулятивные:</i> ставить цель		Совершенствования	ОРУ с в/б мячами. Передачи сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча и приём её. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игровые задания на укороченной площадке. Уч. игра.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 р.
	7 Б							

7	7 А	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача.	действия в игре. Владеть специальной терминологией. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную зону.	деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей уч. деятельности; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Контрольный	ОРУ с в/б мячами. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача (техника - к). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	Упр-я для мышц спины и пресса.
	7 Б							
8	7 А	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Использовать занятия волейболом для укрепления собственного здоровья.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре волейбол и о выдающихся отечественных волейболистах, осваивают тактику игры. <i>Коммуникативные:</i> отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником. <i>Регулятивные:</i> определять условия для выполнения учебной и познавательной задачи; оценивать свою	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Комбинированный	Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача. Напад-щий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в в/б.	Упр-я для мышц спины и пресса.
	7 Б							
9	7 А	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Знать технику верхней прямой подачи. Научиться применять свои тактические умения в волейболе.			Совершенствования	Передачи мяча в парах сверху. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в в/б.	Упр-я для мышц спины и пресса.
	7 Б							
10	7 А	Передачи мяча в парах сверху. Верхняя прямая подача.				Контрольный	Стойки и передвижения игрока. ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча в парах сверху (к). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи и разыгрывание его на 3 касания. Игра в в/б.	Передачи мяча сверху и снизу над собой.
	7 Б							
11	7 А	Передача мяча, стоя боком к партнёру. Верхняя прямая подача.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,		Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению,	Совершенствования	Передачи мяча в парах, стоя боком к партнёру. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3). Приём мяча с подачи и разыгрывание его на 3 касания.	Передачи мяча сверху и снизу над собой.
	7 Б							

			повышению его работоспособности . Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.	культуре, гражданской позиции.		Игра в в/б.	
12	7 А	Учебно-тренировочная игра в волейбол.				Игровой	Передачи мяча сверху и снизу в парах. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Упр-я для развития ловкости.
	7 Б							
Гимнастика (18 ч.)								
13	7 А	Висы. Строевые упражнения.	Рассматривать гимнастику как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. Знать ТБ на уроках по гимнастике.	<i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи; указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!». ОРУ на скамейках. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Инструктаж по ТБ.	Упр-я для развития гибкости.
	7 Б							
14	7 А	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять различные висы, производить перестроения.	проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации. <i>Коммуникативные:</i> высказывать и обосновывать своё суждение и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	Совершение	ОРУ. Вып-е «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Значение гимнаст-х упр-й для развития гибкости.	Упр-я для развития гибкости.
	7 Б							
15	7 А	Висы. Равновесие.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.	организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом).		Изучение нового материала	ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упр-я на низком бревне (ходьба на носках, «горизонтальное равновесие», поворот кругом, ходьба с хлопком под согнутым коленом, соскок в глубину прогибаясь).	Упр-я для развития гибкости.
	7 Б							
	7 А	Упр-я на низкой перекладине и на р/в брусках.	Руководствоваться правилами профилактики	<i>Регулятивные:</i> сличать	Освоенность социальных норм, правил	Комбинированный	ОРУ на матах. Упр-я на низкой перекладине (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами,	Упр-я в равновесии на полу.

16	7 Б	Равновесие.	травматизма и подготовки мест занятий.	способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений; вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ действия.	поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.		махом назад соскок – м-ки) и на р/в брусках (махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на н/жерди - д-ки.). Подтягивания в висе. Упр-ния на низком бревне.	
17	7 А	Упр-я на низкой перекладине и на р/в брусках. Равновесие.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками. Уметь правильно выполнять упражнения на низком бревне.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполняемых гимнастических и акробатических упр-й. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упр-й. <i>Регулятивные:</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Комбинированный	ОРУ. Упр-я на низкой перекладине (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, махом назад соскок – м-ки) и на р/в брусках (махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на н/жерди - д-ки.). Подтягивания в висе (к). Упражнения на низком бревне.	Упр-я в равновесии на полу.
	7 Б					Контрольный	Выполнение комбинации упражнений на низком бревне и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе (к). Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты.	Упр-я в равновесии на полу.
18	7 А	Равновесие на низком бревне. Подтягивания в висе.	Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.		Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Комбинированный	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через ск-ку в 1 мин.	Акробатические упр-я
	7 Б					Совершенствования	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упр-я для развития силы. Прыжки через	Акробатические упр-я
19	7 А	Элементы акробатики.				Комбинированный	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через ск-ку в 1 мин.	Акробатические упр-я
	7 Б					Совершенствования	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упр-я для развития силы. Прыжки через	Акробатические упр-я
20	7 А	Элементы акробатики.				Комбинированный	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через	Акробатические упр-я
	7 Б					Совершенствования	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упр-я для развития силы. Прыжки через	Акробатические упр-я

							ск-ку в 1 мин.	
21	7 А	Акробатические упражнения.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	ОРУ на матах. Элементы акробатики (3 последовательных кувырка вперёд, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения стоя с помощью, полушпагаты, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упр-я для мышц спины и пресса).	Акробатические упр-я
	7 Б							
22	7 А	Акробатика. Лазание по канату.	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности. Уметь выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках (м-ки), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (д-ки)	<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; представлять развернутый план собственной деятельности.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Комбинированный	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м-ки). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д-ки). Лазание по канату в три приема. Прыжки через скакалку в 1 мин. Развитие силовых способностей.	Элементы акробатики, прыжки через ск-ку.
	7 Б							
23	7 А	Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м-ки), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (д-ки)	<i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Совершенствования	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из полож-я стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Прыжки через ск-ку.	Элементы акробатики, прыжки через ск-ку.
	7 Б							
24	7 А	Акробатика. Лазание по канату.	Знать технику лазания по канату в два и три приёма.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Контрольный	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (к). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из полож-я стоя без помощи (к). Лазание по канату в два приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Развитие силовых способностей.	Элементы акробатики, прыжки через ск-ку.
	7 Б							
25	7 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла.			Изучение нового материала	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема.	Упр-я для развития силы.
	7 Б							

26	7 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Использовать занятия гимнастикой для укрепления собственного здоровья.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершения	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема.	Упр-я для развития силы.
	7 Б							
27	7 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема (к). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Упр-я для развития силы.
	7 Б							
28	7 А	Опорный прыжок через козла. Акробатика.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Знать технику опорного прыжка через козла.	<i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом).	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (м-ки: сп-м «согнув ноги», д-ки: «ноги врозь»). Акробатика (<i>комбинация: м-ки:</i> из упора присев кувырок вперёд в стойку на лопатках - перекат вперёд в упор присев - кувырок назад - «мост» - упор присев - прыжок вверх, прогибаясь в о.с.; <i>д-ки:</i> кувырок назад в полу-шпагат - выпрямляя ногу в упор лёжа - упор присев - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперёд лечь на спину, руки вверх - «мост» - перекатом вперёд в упор присев - встать в о.с.).	Элементы акробатики, прыжковые упр-я.
	7 Б							
29	7 А	Опорный прыжок через козла. Акробатика.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и		Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (к): м-ки: способом «согнув ноги», д-ки: «ноги врозь». Акробатика (совершенствование акр-й комбинации). Игра «Защита укрепления».	Элементы акробатики, прыжковые упр-я.
	7 Б							
30	7 А	Опорный прыжок через козла.				Совершения	ОРУ в движении. Выполнение опорного прыжка через козла. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Сбей кубик».	Элементы акробатики, прыжковые упр-я.
	7 Б							

познавательных задач.

IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			предметные	метапредметные	личностные			
Баскетбол (5 ч.)								
1	7 А	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3).	Броски в кольцо с места, бег 6 мин.
	7 Б							
2	7 А	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Знать технику выполнения штрафного броска.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	Осознанное, уважительное и доброжелательно	Совершенствования	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Уч. игра.	Броски в кольцо в движении, бег 6 мин.
	7 Б							
3	7 А	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой	Осознанное, уважительное и доброжелательно	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в баскетбол.	Броски в кольцо в движении, бег 8 мин.
	7 Б							
4	7 А	Штрафной бросок.		<i>Регулятивные:</i>		Комбинированный	Передачи в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча	Штрафной бросок, бег

	7 Б	Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1.	деятельности.	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую	е отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	ый	в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1.	8 мин.
5	7 А	Штрафной бросок(к). Нападение быстрым прорывом 3x1.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	информацию; контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Формирование, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контроль	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, броска мяча. Штрафной бросок (к). Нападение быстрым прорывом 3x1. Учебная игра.	Штрафной бросок, бег 10 мин.
	7 Б							

Кроссовая подготовка (9 ч.)

6	7 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.	<i>Познавательные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки через скакалку. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения.	Равномерный бег 10 -12 мин.
	7 Б							
7	7 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	<i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершения	ОРУ в движении. СБУ. Прыжки через скакалку. Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	Равномерный бег 12 мин.
	7 Б							
8	7 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Знать технику бега на длинные дистанции.	<i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.	Готовность и способность к	Совершения	ОРУ в парах. СБУ. Равномерный бег 14 мин Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения. Развитие выносливости.	Равномерный бег 12 -14 мин.
	7 Б							
9	7 А	Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.	Характеризовать содержательные	<i>Познавательные:</i> описывать технику	Готовность и способность к	Комбинированный	ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подтягивание на перекладине. Игра	Бег 14 мин, подтягивание на перекладине.
	7 Б							
10	7 А	Кроссовая	Характеризовать содержательные	<i>Познавательные:</i> описывать технику	Готовность и способность к	Комбинированный	ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подтягивание на перекладине. Игра	Бег 14 мин, подтягивание на перекладине.

	7 Б	подготовка. Подтягивание на перекладине	основы здорового образа жизни.	ходьбы и длительного бега; осмысливать технику выполнения разучиваемых заданий.	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	ый	«Перестрелка». Понятие об объёме упраж-ния. Развитие выносливости.	е на перекладине .
11	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Соверш енствов ания	ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «Волейбол». Понятие об объёме упражнения.	Бег 15 мин, подтягивани е на перекладине .
	7 Б	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине						
12	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.	Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Контрол ьный	ОРУ в движении. Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине (к). Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бег 15 мин, подтягивани е на перекладине .
	7 Б	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине						
13	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.	Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Соверш енствов ания	ОРУ в движении. Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры: футбол и волейбол. Развитие выносливости.	Бег 1500 м, подтягиван ие на перекладин е.
	7 Б	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине						
14	7 А	Бег 1500 м.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.	Развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Контрол ьный	ОРУ в движении. Бег 1500 м (к). Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.	Бег 1500 м.
	7 Б	Игры.						
Лёгкая атлетика (10 ч.)								
15	7 А	Высокий старт.	Знать технику выполнения высокого и низкого старта. Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности .	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию; осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами. <i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное взаимодействие в группе предлагать	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбин ированн ый	ОРУ. Инструктаж по ТБ. СБУ. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	СБУ, бег 40-50м x 2.
	7 Б	Стартовое ускорение.						
16	7 А	Низкий старт. Бег по дистанции.	Знать технику выполнения высокого и низкого старта. Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности .	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию; осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами. <i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное взаимодействие в группе предлагать	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Учётны й	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места (к). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в прыжках в длину. Футбол.	СБУ, бег 50-60м x 2.
	7 Б	Низкий старт. Бег по дистанции.						

17	7 А	Бег по дистанции. Финиширование.	Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.	альтернативное решение в конфликтной ситуации. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность	Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. СБУ. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств. Футбол.	СБУ, бег 50-60м x 2.
	7 Б							
18	7 А	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	Знать технику бега на короткие дистанции. Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».	Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией.	Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. СБУ. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. Футбол.	СБУ, бег 60-70м x 2.
	7 Б							
19	7 А	Бег 60 м. Метание способом «из-за спины через плечо».				Учётный	ОРУ и СБУ. Бег 60 м с высокого старта (к). Метание способом «из-за спины через плечо». Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.	СБУ, бег 60-70м x 2.
	7 Б							
20	7 А	Метание сп-м «из-за спины через плечо». Подтягивание на перекладине	Выполнять легкоатлетические упр-я в беге и в прыжках в высоту.	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки.	Комбинированный	ОРУ в парах. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов разбега. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол и в бадминтон.	Метание на дальность, подтягив-е на переклад.
	7 Б							
21	7 А	Метание способом «из-за спины через плечо». Челночный бег 3x10 м.	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.	<i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Контрольный	ОРУ. Метание мяча на дальность с 3 – 5 шагов разбега (к). Правила соревнований в метании. Челночный бег 3x10 м. Футбол и волейбол	Метание на дальность, подтягив-е на переклад.
	7 Б							
22	7 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	<i>Регулятивные:</i> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;	Формирование, осознанного и	Изучение нового материала	ОРУ и СБУ. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-сило-вых качеств. Игра «Перестрелка».	Спец-ые прыжковые упражнения.
	7 Б							
23	7 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Выполнять упр-я, целенаправленно			Совершения	ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 5 – 7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Сбей кубик».	Спец-ые прыжковые упражнения.
	7 Б							

24	7 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	воздействующие на развитие силы и быстроты.	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения уч. и познавательных задач.	ответственного отношения к собственным поступкам.	Совершенствования	ОРУ в движении. Спец. прыжковые упр-я. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту. Футбол.	Спец-ые прыжковые упражнения.
	7 Б							

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	8.9	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжки в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 1500 м, мин	7.50	8.10	8.40	8.00	8.30	9.00
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	190	160	140
7	Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	115	105	95	120	110	105
13	Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м	38	35	25	27	20	16

Уровень физической подготовленности обучающихся 13 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упр-е (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	150	170-190	205	140	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн) На низкой перекладине (дев)	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.


№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.	д	В составе библиотечного фонда.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.	д	Метод. пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Проектор	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	
6.6	Жилетки игровые с номерами	г	


6.7	Сетка волейбольная	Д	
6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Насос для накачивания мячей	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
6.11	Аптечка медицинская	Д	
7	Спортивные залы (кабинеты)		
7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	Пришкольный стадион (площадка)		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

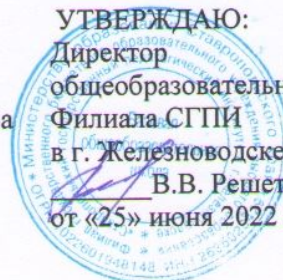
Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 9
от «25» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебной и воспитательной
работе  Н.В. Олейникова
от «25» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор  Базовой
общеобразовательной школы
Филиала СГПИ
в г. Железноводске
В.В. Решетникова
от «25» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Классы	7 «А», 7 «Б»
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Учебный год	2022 – 2023

Составитель: Ралько Л.В.

Железноводск, 2022 г.