

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Дальнереченского городского округа

«РАССМОТРЕНО»

На заседании методического совета
Протокол № 1 от «01» 09 2021г.

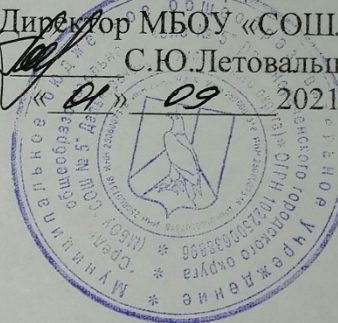
Руководитель метод. совета
М.С. Страилова

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
Т.Ю.Цымбал
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ №5»
С.Ю.Летовальцева
«01» 09 2021г.



**Рабочая программа
по физической культуре
7 класс**

Учитель физической культуры
Л.С.Тищенко

2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2016) в объеме 68 часов.

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

Задачи:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Спортивные игры», «Гимнастика».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Вначале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Нормативы к/у	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.0	5.5	6.0	5.9	5.2	4.8
Прыжки в длину с места	1.60	1.70	1.75	1.75	1.85	1.90
Бег 6 мин	900	1100	1200	1000	1300	1400
Пресс за 30 сек	20	23	26	25	27	29
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	115	135	85	100	120
Подтягивания, отжимания	13	17	19	5	6	8

Количество часов в год –68

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в I четверти -18

Количество часов во II четверти – 14

Количество часов в III четверти – 20

Количество часов в IV четверти – 16

Особое место в изучении физической культуры уделяется детям с ограниченными возможностями. Ребенку дается право получить оценку путем подготовки устного ответа по теме, которую задает учитель, а также в форме реферата. Если ученик может по показанию педиатра выполнять легкую нагрузку, то он выполняет вместе с классом задания, но по сниженной нагрузке.

Одаренные дети, или дети, которые могут выполнять все физические нормативы выше, чем их одноклассники, обязательно должны посещать кружки и секции, а также участвовать в фестивалях ГТО, и других спортивных мероприятиях разного уровня, тем самым повышая свои физические данные.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

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.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 7 классов при двух разовых занятиях в неделю**

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов на разделы программы
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	31
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	15
4	Гимнастика	5
5	Кроссовая подготовка	3
Всего часов		68

Методика оценки успеваемости.

По основам знаний

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»

Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы
--------	--	--	--	---

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.</p> <p>Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или</p>

	исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	некоторая скованность движения		напряженному выполнению
--	---	--------------------------------	--	-------------------------

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2018.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2018.

Дополнительная литература:

- 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 2019г.
- 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 2016г.

Календарно-тематическое планирование для 7 класса										
I четверть (18ч)										
№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика		О	ТБ инстр.№183,211; вводный инструктаж, обучение технике низкого старта; специальные беговые упражнения; медленный бег 2 минуты.	Правила поведения; техника безопасности; Спринтерский бег; низкий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	ТБ КУГГ		

2	Спринтерский бег	К	ОРУ в движении; линейная эстафета между командами с этапом до 40м, низкий старт. Бег 30м (тест).	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	М 4.8-5.2-5.9 Д 5.0-5.5-6.0	Беговые упр		
3		К	Прыжки в длину с места (тест); низкий старт – бег 60м; игра «Старты с преследованием»; бег до 4 минут.	техника прыжка с/м	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	М190-185-175 Д175-170-160	Прыжковые упр		
4		С	Прыжковые упражнения (поточно различные многоскоки); подтягивания; низкий старт; бег до 5 минут	Техника бега, ускорение	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Прыжковые упр		
5		К	Бег 60м с низкого старта (к); линейные эстафеты до 40м; бег до 5 минут.	Техника бега, ускорение;	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	М9.4-10.2-11.0 Д9.8-10.4-11.2	Упр для рук		
6		О	Техника метания мяча с 4-5 шагов разбега; упражнения с набивными мячами; бег 800м.	Техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Изучение нового материала	Упр для рук		
7		К	Бег 6 минут (тест); метание мяча; игра на внимание.	Техника бега, ускорение; техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	М1400-1300-1000 Д1200-1100-900	Упр для рук		
8		К	Метание мяча с разбега (к); подвижные игры; подтягивания.	Техника метания мяча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать	М39-30-23 Д26-19-16	Подтягивания		

						и принимать различные позиции во взаимодействии				
9			С	Упражнения на развитие координации движений рук, ног. Прыжки с места подтягивания колени с продвижением вперед. Бег с преследованием с прыжками.	Демонстрация скорости	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Подтягивания		
10		Полоса препятствий	К	Бег 300 м (к); полоса препятствий; подвижные игры	Демонстрация скорости	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.	М0.56-1.05-1.11 Д1.01-1.08-1.15	Прыжковые упр		
11			О	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег до 6 мин	техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Изучение нового материала	Прыжковые упр		
12			С	ОРУ со скакалкой; прыжки в длину с разбега (подбор шагов, отталкивание); эстафеты с предметами	техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Прыжковые упр		
13			К	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	техника прыжка с разбега	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат;	М380-350-290 Д350-300-240	Беговые упр		

				Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега(к). Медленный бег 1000м		коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог				
14	Челночный бег 3x10	С	Челночный бег 3x10; упражнения на пресс; медленный бег с 2 ускорениями по 30-40м	Демонстрировать координацию	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Подтягивания			
15		К	Челночный бег 3x10 (к); упражнения со скакалкой; подвижные эстафеты	Демонстрировать быстроту, выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М7.8-8.1-8.4 Д8.2-8.4-8.7	Подтягивания			
16		К	Бег 1500м (к); игры на внимание; подтягивания.	Демонстрировать силу	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать	М4.20-5.10-6.15 Д5.00-5.50-7.00	КУГГ			
17		С	Общеразвивающие упражнения в кругу. Эстафеты; ПИ «Вызов номеров»; «Перестрелка».	Демонстрировать силу, ловкость и выносливость	- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -слушать собеседника , формулировать свои затруднения	Текущий	КУГГ			

18	Кроссовая подготовка		С	Кроссовая подготовка; подвижные игры малой активности	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	КУГГ		
----	----------------------	--	---	---	------------------------------	---	---------	------	--	--

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

II четверть (14ч)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
19/1	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока, остановки	С	ТБ №267. учить поворотам на месте, вперед и назад. Ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с различными предметами.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
20/2			С	Закрепить повороты. ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности	Текущий	Упражнения для пальцев		

				Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты		-применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки				
21/ 3		Повороты, ведение мяча, ловля и передачи	К	передачи мяча Остановка прыжком и двумя руками. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	М8-5-4 Д19-15-11	Упражнения для пальцев		
22/ 4			Комб	Передачи мяча со сменной мест. Ловля и передачи с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении в низкой, средней и высокой стойке. Игра «Перестрелка»	Терминология баскетбола	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения для пальцев		
23/ 5		Правила игры	Комб	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств. Баскетбол	Правила игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
24/ 6		Изучение нов. материала		Разучить передачи мяча одной рукой от плеча. ведение мяча с изменением направления. броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением. Повторить правила игры в баскетбол.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
25/ 7			К	Челночное ведение мяча. Передачи одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу с разных точек. Игры с элементами баскетбола.	Правила игры	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сравнивать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		

26/8	Тактика и техника игры	Комб	Челночное ведение мяча (к). Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу после ловли. Штрафной бросок. Игра «Перестрелка».	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	М 8.3-8.5-8.8 Д 8.6-8.8-9.0	Упражнения для пальцев		
27/9		Комб	Штрафной бросок. Броски по кольцу после ловли. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения для пальцев		
28/10		Комб	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом 2:1. Двухсторонняя игра 5x5	Позиционное на падение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Упражнения на пресс		
29/11		Комб	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом 2:1. Двухсторонняя игра 5x5	Позиционное на падение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
30/12		Комб	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом 2:1. Двухсторонняя игра 5x5	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
31/13		Комб	Тактика свободного нападения. Двухшаговый разбег (к). Двухсторонняя игра 5x5	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
32/14		Комб	Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра 5x5	Взаимодействие двух игроков	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		

						эффективные способы решения- обращаться за помощью				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

III четверть (20ч)

№ ур ок а	Наименовани е раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
33 /1	Волейбол	Стойка и передвижени я игрока, передачи	С	Техника безопасности на уроках волейбола, инстр. №30; Передача мяча сверху, прием мяча сверху. Передача мяча партнеру с поворотом туловища с увеличением расстояния между партнерами. Перемещения в стойке. Игра «Перестрелка»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		

34 /2			Комп лекс	Теоритические сведения о правилах игры в волейбол. Передача и прием мяча сверху в парах через сетку на месте с продвижением. Перемещения волейболиста. Эстафеты с элементами волейбола.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за сои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
35 /3			К	Верхняя передача в парах через сетку (к); верхняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Игра «Мяч в воздухе».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	12-10-8 раз	Упражнения для пальцев		
36 /4			С	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Верхняя и нижняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача. Игра «Два мяча через сетку».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	12-10-8 раз	Упражнения для пальцев		
37 /5			К	ОРУ в движении. Верхняя передача над собой (к). Нижняя передача. Подтягивание. Игра «Мяч в воздухе».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	12-10-8 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре		
38 /6			Комп лекс	Передачи в движении по кругу, в середине круга находится 2-3 водящих. Нижняя передача над собой (жонглирование). Нижняя прямая передача, прием мяча. Игра «Перестрелка».	Демонстрировать ловкость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре		
39 /7			С	Нижнее жонглирование. Нижняя прямая передача, прием мяча. Передачи 2-3-4; 5-3-2. Игра «Перестрелка».	Передачи мяча снизу двумя руками	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре		
40 /8			К	Нижняя передача над собой (к). Нижняя прямая передача на точность в правую и левую	Правила игры	-выполнять учебные действия	12-10-8 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре		

			половины площадки. Передачи 1-3-4; 5-3-4. Учебная игра в волейбол. Подтягивания		-самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства				
41 /9		Комп лекс	ОРУ с набивными мячами в парах. Тактика первых и вторых передач. Подача в правую и левую половины площадки по заданию. Игра «Перестрелка».	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
42 /1 0		Комп лекс	Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая передача, прием мяча с подачи. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Игра «Мяч по гругу»	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
43 /1 1		К	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача (к). Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	5-4-3 из 6	Упр на пресс		
44 /1 2		Комп лекс	ОРУ с гимнастическими палками. Пресс за 30 сек. Передачи 2-3-4; 1-3-4. Двухсторонняя игра.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
45 /1 3		К	ОРУ с гимнастическими палками. Пресс за 30 сек. (к). Передачи 2-3-4; 1-3-4. Двухсторонняя игра.	Правила игры	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	М29-27-25 Д26-23-20	Упр на пресс		
46 /1 4		Комб	Упражнения в парах. Передачи 6-3-2; 6-3-4. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Упр на пресс		

47 /1 5			Комб	Совершенствовать сочетание приемов и перемещений. Подтягивание. Двухсторонняя игра.	Демонстрировать умение играть в волейбол	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Упр на пресс		
48 /1 6	Гимнастика	Строевые упражнения	С К	Техника безопасности на уроках гимнастики, инстр.№30; строевые упражнения: повороты на месте, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой за 1 мин.(к).	Техника безопасности	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	M120-100-85 Д135-115-100	подтягивания		
49 /1 7			С	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте; перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед;; равновесие на одной. Эстафеты с предметами	Техника безопасности	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения на координацию		
50 /1 8			Комб	Гимнастическая полоса препятствий. Соединение из освоенных элементов: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	Демонстрировать ловкость, быстроту	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения на координацию		
51 /1 9			Комб К	ОРУ типа зарядки. ВИС на перекладине на согнутых руках (к). Эстафеты с гимнастическими предметами	Демонстрировать ловкость, быстроту, силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	M35-28-20 Д18-10-7	Упражнения на координацию		
52 /2 0			Комб	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на пресс. Игры на скорость.	Демонстрировать ловкость, быстроту, силу	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	КУГГ		

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

IV четверть (16ч)

№ ур ок а	Наименовани е раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
53 /1	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	О	ТБ на уроках легкой атлетики инстр.№183,211. Комплекс упражнений типа зарядки. Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Эстафеты с прыжками.	ТБ на уроках легкой атлетики	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
54 /2			С	Многоскоки. Прыжки со скакалками. Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Подтягивания. Бег 3 мин.	Демонстрировать прыгучесть	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
55 /3			К	Низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений.. Бег до 4 мин.	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М120-1.10-100 Д1.10-100-90	Беговые упражнения		
56 /4	Спринтерский бег		К С	низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений. Бег до 4 мин.	Демонстрировать быстроту	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М7.8-8.1-8.4 Д8.2-8.4-8.7	Беговые упражнения		
57 /5			С	Бег с низкого старта на 20-30м. два раза. Упражнения с набивными мячами в парах. Прыжки в высоту с разбега (к) . Бег до 5 мин.	Низкий старт	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Беговые упражнения		
58 /6			Комб	Бег 60м. с низкого старта. Старты с разных положений. Упражнения в парах на сопротивление. Бег 5 мин.	Демонстрировать скорость	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Беговые упражнения		

59 /7			К	Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Медленный бег до 6 мин.	Техника бега, ускорение	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М 9.4-10.2-11.0 Д 9.8-10.4-11.2	Беговые упражнения		
60 /8		Метание мяча	О	Метание мяча на дальность с разбега. Упражнения с набивными мячами. Эстафета 5*60м. Бег 5 мин.	Техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Изучение нового материала	Беговые упражнения		
61 /9			К	Бег 60 м (к). метание мяча на дальность с разбега. Игры. Медленный бег 1000м.	Техника метания	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М8-6-5 Д19-17-13	Беговые упражнения		
62 /10			К	полоса препятствий. Медленный бег 1000м. Метание мяча на дальность (к).	Техника метания мяча	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М 39-31-23 Д 26-19-16	Беговые упражнения		
63 /11		Прыжки в длину с разбега	О	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий. Подвижные игры. Эстафеты	Разбег, отталкивание	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Прыжковые упражнения		
64 /12			К С	Бег 6 мин. (тест). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры на внимание.	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М 1400-1250-1150 Д 1200-1100-950			
65 /13			К	Прыжки в длину с разбега (к). медленный бег 1200м. игры.	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М 360-340-290 Д 330-300-240	Упражнения на пресс		

66 /1 4			К	Бег 300 м (к); полоса препятствий; подвижные игры	Демонстрация скорости	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.	М0.56-1.05-1.11 Д1.01-1.08-1.15	КУГГ		
67 /1 5			Комб	Кроссовая подготовка. Игры на внимание. Прыжок в длину с места (к).	Демонстрировать выносливость, силу	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	М190-185-175 Д175-170-160	КУГГ		
68 /1 6			Комб	Бег 1500м.(к). подвижные игры. Эстафеты.	Демонстрировать выносливость, силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М 7.00-7.15- 7.30 7.30-8.00-8.30			