

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Д/З	Корректировка даты урока
Раздел: Физическое совершенствование (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность) Тема: Легкая атлетика.			11		
1	01.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 20-40 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Стр.4-11	
2	05.09	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 20-40 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Стр.4-11	
3	08.09	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3x10м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.3; «4» - 8.7; «3» - 9.3 Девочки: «5» - 8.7; «4» -9.0; «3» -10.0 Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 20-40 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Стр.4-11	
4	12.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	Стр.4-11	
5	15.09	<u>Контрольный тест- бег 30м (с)</u> Мальчики: «5» - 4.8; «4» - 5.3; «3» - 5.9 Девочки: «5» - 5.0; «4» -5.5; «3» - 6.3 Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Стр.4-11	

		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.			
6	19.09	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	Стр.4-11	
7	22.09	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 9.4; «4» - 10.2; «3» - 11.0 Девочки: «5» - 9.8; «4» -10.4; «3» - 11.2 Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	Стр.4-11	
8	26.09	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Стр.11-20	
9	29.09	<u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 190; «4» - 165; «3» - 145 Девочки: «5» - 175; «4» -165; «3» - 135 Прыжок в длину, метание малого мяча. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Стр.11-20	
10	03.10	Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Стр.11-20	
11	06.10	<u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 39; «4» - 31; «3» - 23 Девочки: «5» - 26; «4» -19; «3» - 16	1	Стр.11-20	

		Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Тема: Кроссовая подготовка			6		
12	10.10	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Техника дыхания. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Стр.11-20	
13	13.10	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» - 4.00; «4» - 4.20; «3» - 5.00 Девочки: «5» - 4.40; «4» -4.50; «3» - 5.10 Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Техника дыхания. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Стр.21-24	
14	17.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 2 км.	1	Стр.21-24	
15	20.10	<u>Контрольный тест- бег 1500м (мин.с)</u> Мальчики: «5» -7.00; «4» - 7.30; «3» - 8.00 Девочки: «5» - 7.30; «4» -8.00; «3» - 8.30 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 2 км.	1	Стр.21-24	
16	24.10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег по пересеченной 24-местности 2 км.	1	Стр.21-24	
17	27.10	<u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с)</u> Без учета времени Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег по пересеченной 24-местности 2 км.	1	Стр.21-24	
Тема: Гимнастика с основами акробатики			16		

18	07.11	Инструктаж по ТБ. Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	Стр.138-140	
19	10.11	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1	Стр.138-140	
20	14.11	<u>Контрольный тест - подтягивание (раз)</u> Мальчики: «5» - 8; «4» - 5; «3» - 4 Девочки: «5» - 19; «4» - 15; «3» - 11 Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Стр.138-140	
21	17.11	Гимнастика. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Стр.138-140	
22	21.11	<u>Контрольный тест- прыжок в высоту с разбега (см)</u> Мальчики: «5» - 105; «4» - 95; «3» - 90 Девочки: «5» - 90; «4» -80; «3» - 75 Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Стр.138-140	
23	24.11	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	Стр.138-140	
24	28.11	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок	1	Стр.138-140	

		в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.			
25	01.12	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	Стр.138-140	
26	05.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения опорного прыжка</u> Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
27	08.12	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
28	12.12	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
29	15.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
30	19.12	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
31	22.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении.	1	Стр.140-141	

		Развитие силовых способностей.			
32	26.12	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
33	29.12	<u>Контрольный тест – техника выполнения акробатических упражнений</u> Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	Стр.140-141	
Тема: Спортивные игры. Баскетбол.			9		
34	16.01	Правила ТБ при игре в баскетбол. Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1	Стр.141-143	
35	19.01	<u>Контрольный тест – наклоны туловища вперед из положения сидя</u> мальчики – «5»- 14, «4»- 8, «3»- 4; девочки – «5»- 17, «4»- 9, «3»- 5 Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1	Стр.141-143	
36	23.01	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1	Стр.141-143	

		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.			
37	26.01	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Стр.141-143	
38	30.01	<u>Контрольный тест – подъем ног за голову из положения лежа</u> мальчики – «5»- 25, «4»-20, «3»- 15; девочки – «5»- 20, «4»- 15, «3»- 10 <u>Контрольный тест – техника броска мяча двумя руками от головы с места</u> Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Стр.141-143	
39	02.02	<u>Контрольный тест – техника броска мяча от головы с места; одной рукой от плеча с места</u> Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие	1	Стр.141-143	

		координационных способностей. Правила игры в баскетбол.			
40	06.02	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	Стр.141-143	
41	09.02	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	Стр.141-143	
42	13.02	<u>Контрольный тест – прыжки на скакалке за 1 мин (раз)</u> мальчики – «5»- 120, «4»- 95, «3»- 80; девочки – «5»- 130, «4»- 100, «3»- 80 Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	1	Стр.141-143	
Тема: Спортивные игры. Волейбол.			9		
43	16.02	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	1	Стр.143-145	

		двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.			
44	20.02	<u>Контрольный тест – техника выполнения стойки и передвижений</u> Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1	Стр.143-145	
45	27.02	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1	Стр.143-145	
46	02.03	<u>Контрольный тест – пресс за 30с (раз)</u> мальчики – «5»- 32, «4»- 20, «3»-12; девочки – «5»- 29, «4»- 18, «3»- 11 <u>Контрольный тест – техника выполнения стойки и передвижений</u> Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Стр.143-145	
47	06.03	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Стр.143-145	
48	13.03	<u>Контрольный тест - техника передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку</u> <u>Контрольный тест – отжимание (раз)</u> мальчики – «5»- 33, «4»- 18, «3»-9; девочки – «5»- 19, «4»- 10, «3»- 6	1	Стр.143-145	
49	16.03	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху	1	Стр.143-145	

		двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.			
50	20.03	<u>Контрольный тест – подтягивание (раз)</u> мальчики – «5»- 8, «4»- 5, «3»-4; девочки – «5»- 19, «4»- 15, «3»- 11 Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Стр.143-145	
51	23.03	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Стр.143-145	
Тема: Легкая атлетика			10		
52	03.04	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт до 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м.	1	Стр.145-148	
53	06.04	<u>Контрольный тест – «челночный» бег 3х10м (с)</u> Мальчики: «5» - 8.3; «4» - 8.7; «3» - 9.3 Девочки: «5» - 8.7; «4» -9.0; «3» -10.0 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт до 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3х10м. Инструктаж по ТБ.	1	Стр.145-148	
54	10.04	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт до 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Стр.145-148	
55	13.04	<u>Контрольный тест- бег 60м (с)</u> Мальчики: «5» - 9.4; «4» - 10.2; «3» - 11.0	1	Стр.145-148	

		<p>Девочки: «5» - 9.8; «4» -10.4; «3» - 11.2 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением. Бег на результат 60 м . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</p>			
56	17.04	<p><u>Контрольный тест- бег 100м (с)</u> Мальчики: «5» - 15.4; «4» - 15.8; «3» - 16.2 Девочки: «5» - 17.2; «4» -18.0; «3» - 18.2 Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</p>	1	Стр.145-148	
57	20.04	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</p>	1	Стр.148-150	
58	24.04	<p><u>Контрольный тест- прыжок в высоту с разбега (см)</u> Мальчики: «5» - 105; «4» - 95; «3» - 90 Девочки: «5» - 90; «4» -80; «3» - 75 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Стр.148-150	
59	27.04	<p><u>Контрольный тест- прыжок в длину с места (см)</u> Мальчики: «5» - 190; «4» - 165; «3» - 145 Девочки: «5» - 175; «4» -165; «3» - 135 Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	Стр.148-150	
60	04.05	<p><u>Контрольный тест- метание мяча на дальность (м)</u> Мальчики: «5» - 39; «4» - 31; «3» - 23 Девочки: «5» - 26; «4» -19; «3» - 16</p>	1	Стр.148-150	

		Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.			
61	08.05	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1	Стр.148-150	
Тема: Кроссовая подготовка			5		
62	11.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.		Стр.148-150	
63	15.05	<u>Контрольный тест - техника дыхания</u> Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.		Стр.148-150	
64	18.05	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 17 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.		Стр.152	
65	22.05	<u>Контрольный тест- бег 1000м (мин.с)</u> Мальчики: «5» - 4.00; «4» - 4.20; «3» - 5.00 Девочки: «5» - 4.40; «4» -4.50; «3» - 5.10 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.		Стр.152	
66	25.05	<u>Контрольный тест- бег 2000м (мин.с)</u>		Стр.152	

		Без учета времени Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.			
--	--	--	--	--	--

В 1 четверти 17 часов;

Во 2 четверти 16 часов;

В 3 четверти 18 часов;

В 4 четверти 15 часов;

За год 66 часов.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 «а» класса общеобразовательной школы составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФК, ст. 32 «Концепция и ответственность образовательного учреждения» (п.67).
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Примерная основная образовательная программа ООО.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, основного общего, среднего общего образования».
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Программа по физической культуре (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Учитель, 2012.);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №10, реализующая ФГОС в 7 классах на 2017-2018 учебный год.
- Учебный план МБОУ СОШ №10.
- Положение о рабочих программах учебных предметов МБОУ СОШ №10.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Программа ориентирована на достижение целей, определенных в Стандарте основного общего образования. Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса соответствует ФГОС; сохраняет особенности программы по физической культуре для 7 класса, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем.

На изучение физической культуры в 7 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 10 в 2017-2018 учебном году отводится 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком школы. На реализацию программы в 7 «а» классе в 2017-2018 учебном году запланировано 66 часов (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Уроки, выпадающие на выходные и праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения и корректировки учебного материала в следующие сроки:

- Тема «Спортивные игры» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 23.02 будет проведен 27.02; за 09.03 будет проведен 13.03.
- Тема «Легкая атлетика» (вместо 2 часов будет изучена за 1 час). Урок за 01.05 будет проведен 04.05.

		<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство</p>		
--	--	--	--	--

	<p><i>Физическая культура человека</i></p>	<p>всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека</p> <p>Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности</p> <p>Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих</p>		
--	--	---	--	--

		<p>процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причина их возникновения.</p>		
2	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение</p>		<p>В процессе урока и самостоятельн</p>

	<p><i>Оценка эффективности и занятий физической культурой</i></p>	<p>основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение</p>		
--	---	---	--	--

		<p>за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения:</p> <p>регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток;</p> <p>содержание домашних занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p>		
3	<i>Физическое</i>	Комплексы упражнений		

	<p>совершенствов ание (физкультурно - оздоровительна я деятельность и спортивно- оздоровительн ая деятельность)</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p> <p>Организуемые команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в</p>		<p>16</p>
--	---	---	--	-----------

		<p>упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p>Зачетные комбинации</p> <p>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад</p>		
--	--	---	--	--

	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p><i>Кроссовая подготовка</i></p>	<p>переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висячем положении; из размахивания в висячем положении подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).</p>		<p>21</p> <p>11</p>
	<p><i>Спортивные игры:</i></p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку;</p>		<p>9</p>

	<p><i>Волейбол</i></p>	<p>передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок одной рукой от головы в прыжке; в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.</p>		<p>9</p>
--	------------------------	--	--	----------

Лист корректировки рабочей программы

Физическая культура
(наименование предмета)

Каменева Л.И.
(Ф.И.О. учителя)

Для обучающихся 7 класса
МБОУ СОШ № 10
на 2017/2018 учебный год

В связи с расхождением количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проведенных учебных занятий по причине совпадения учебных занятий с выходными и праздничными днями в рабочую программу вносятся следующие изменения:

Корректировка тематического планирования

Раздел и тема	Количество часов по программе (запланированные)	Количество часов в связи с корректировкой	Когда и как планируется устранить отставание