

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Черемшанская средняя общеобразовательная школа №1 имени П.С.Курасанова»  
Черемшанского муниципального района  
Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
*Лупанова* / Лупанова Н.А. /

Протокол № 1 от  
«30» 08 2021 года

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
МБОУ «Черемшанская СОШ №1  
им. П.С.Курасанова»  
*Малешина* / Малешина Н.П. /  
«28» 08 2021 года



Рабочая программа  
по **физической культуре**  
7 класса А, Б  
учителя  
первой квалификационной категории  
Сиямкина Владимира Григорьевича

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2021 года

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана и составлена на основании ФГОС ООО, примерной программы ООО по физической культуре 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011, Основной образовательной программы в соответствии с учебным планом МБОУ «Черемшанская СОШ № 1, им П.С. Курасанова» .

Рабочая программа ориентирована на УМК: А.П. Матвеев «Физическая культура 5-9 класс» Москва «Просвещение» 2013;

С.В. Гурьев ФГОС инновационная школа «Физическая культура учебник для 5-9 классов общеобразовательных учреждений» Москва «Русское слово» 2013. Авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы»- М:Просвещение 2012 год.

Рабочая программа соответствует содержанию Федерального государственного стандарта основного общего образования и направлена на реализацию содержания предметной области «Физическая культура»

**Цель:** 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. В 7 классе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в 7 классе направлен на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. Уроки могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планирования, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют

учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности:

1. Продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 – 6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений, так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти, мышления. Учебная деятельность может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально.
2. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 – 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение педагогической задачи.
3. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5 – 7 мин.

-планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

-планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности; !) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная)

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с

основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения. (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.д.) В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков: планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

-

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно, как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке и ориентированы на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков. На таких уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Обучать способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности таких уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

Планирование относительно продолжительной заключительной части урока (7-9 мин);

Использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

Обеспечение индивидуального подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия

В целом каждый из типов уроков по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности. При этом приобретаемые школьниками знания и умения должны включаться систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

В течение учебного года учащиеся готовятся к сдаче норм ГТО, соответствующие возрастным нормам. Подготовка к сдаче норм ГТО осуществляется на каждом уроке.

### Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Программа разработана на 105 часов в год, из расчета 3 часа в неделю.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

У учащегося будут сформированы	Учащийся получит возможность для формирования
<b>Личностные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> <li>• способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.</li> <li>• красивой (правильной) осанки, умению ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.</li> <li>• умений максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</li> </ul>

## Предметные

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, способностей проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li><li>• соблюдения правил игры и соревнований и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• способностей организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечения безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</li><li>• способностей вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективного оценивания их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</li><li>• способности интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.</li></ul> |
|--|---|

### 1. Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

**Физическая культура (основные понятия)** Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. Физическое развитие человека. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его

формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления

### **Физическая культура человека.**

Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм. 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.

### **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

**Оценка эффективности занятий физической культурой .** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).



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

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

### **3.Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений 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.

**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с элементами акробатики** : Организующие 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. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки) стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг). Зачетные комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре, соскок поворотом. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Зачетные комбинации прыжки через гимнастического козла. Подтягивания из виса. ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь, махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону. *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); спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации. Мальчики: Упражнения на гимнастической перекладине: 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 переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах.

**Баскетбол** : Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; 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. передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; тактические действия: под-

страховка; личная опека. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3.

**Волейбол :** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Легкая атлетика :** 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; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов) Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками).

**Лыжная подготовка:** Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход; одно временный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг); перешагивание на лыжах небольших препятствий. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Плавание :** Имитационные и тренировочные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине (основные способы плавания: кроль на груди и спине). Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, прыжок с тумбы в воду ногами вниз, поворот на дорожке «Маятником» Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Игры и эстафеты на воде.

**Мини-футбол:** Ведение мяча по прямой с оббеганием лежащих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу после отскока мяча); остановка катящегося мяча; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Судейство игры. Элементы футбола в подвижной игре «Бегуны и прыгуны» Групповые и индивидуальные тактические действия.

**Прикладно-ориентированные упражнения.** Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики) преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### ***Список учебно-методической литературы:***

- Физическая культура: Учебник для 5-9 классов/ Под редакцией М.Я. Виленского.- Москва: издательство «Просвещение 2013.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».-М: Просвещение,2012 г.
- «Физическая культура в школе»- научно-методический журнал.
- Авторские методические разработки по разделам учебной программы.
- Мишин В.Б. Настольная книга учителя физической культуры/ справ.-метод, пособие.- М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.
- Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / под ред.Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с,
- М-2012 г, М. Я.Виленский, В.Т.Чичикин Физическая культура 5-9 классы. Пособие для учителя 2014 г.
- Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы В.И.Ковалько. «Вако» Москва 2013 г.

**Календарно-тематическое планирование для 7а, 7б классов (ФГОС ООО)**

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 13 часов</i></b>				
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м,	<b>1</b>	2.09 2.09	7а- 7б-
2	. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).	1	3.09 4.09	7а- 7б-
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование.	1	6.09	7а- 7б-
4	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м.	<b>1</b>	9.09	7а- 7б-
5	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты.	1	10.09 11.09	7а- 7б-
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Метание мяча по движущейся мишени.	1	13.09	7а- 7б-
7	Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди.	1	16.09	7а- 7б-
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат.	1	17.09 18.09	7а- 7б-
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1	20.09	7а- 7б-
10	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м.	<b>1</b>	23.09	7а- 7б-
11	Бег в равномерном темпе 15 мин. Общая физическая подготовка.	1	24.09	7а- 7б-

			25.09		
12	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат .	1	27.09	7а- 7б	
13	Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).	<b>1</b>	30.09	7а- 7б-	
<b>Гимнастика с основами акробатики 18 часов</b>					
14	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки.	1	1.10 2.10	7а- 7б-	
15	Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	4.10 4.10	7а- 7б-	
16	Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Выполнение строевых команд.	1	7.10	7а- 7б-	
17	Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Упражнения на гимнастической стенке.	1	8.10 9.10	7а- 7б-	
18	Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).	1	11.10 11.10	7а- 7б-	
19	Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см.(мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой	<b>1</b>	14.10 14.10	7а- 7б-	
20	Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).	1	15.10 16.10	7а- 7б-	

21	(На разновысоких девочки) - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на параллельных брусьях (мальчики) - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях.	1	18.10 18.10	7а- 7б-	
22	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов.	1	21.10 21.10	7а- 7б-	
23	Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	22.10 23.10	7а- 7б-	
24	Упражнения с гантелями (мальчики). упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину.	1	25.10 25.10	7а- 7б-	
25	Тестирование - прыжки через скакалку. Организуемые команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1	29.10 28.10	7а- 7б-	
26	Упражнения на брусьях. Подготовка и планирование занятий физической культурой.	1	8.11 30.10	7а- 7б-	
27	Тестирование – пресс.	1	11.11 8.11	7а- 7б-	
28	Развитие координационных способностей.	1	12.11 11.11	7а- 7б-	
29	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	15.11 13.11	7а- 7б-	
30	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания:	1	18.11 15.11	7а- 7б-	
31	Индивидуальные упражнения (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	19.11 18.11	7а- 7б-	

**Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов**



32	баскетбол.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Требования безопасности.	1	22.11 20.11	7а- 7б-	
33	Спортивные игры в баскетбол: Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	1	25.11 22.11	7а- 7б-	
34	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	1	26.11 25.11	7а- 7б-	
35	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	29.11 27.11	7а- 7б-	
36	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	2.12 29.11	7а- 7б-	
37	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке, ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой на месте, в движении по прямой, с изменением скорости.	1	3.12 2.12	7а- 7б-	
38	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	6.12 4.12	7а- 7б-	
39	Ведение мяча с изменением направления. движения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой .Учебная игра.	1	9.12 6.12	7а- 7б-	
40	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	10.12 9.12	7а- 7б-	
41	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника ( максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков чере заслон	1	13.12 11.12	7а- 7б-	
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1	16.12 13.12	7а- 7б-	
43	Выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	17.12 16.12	7а- 7б-	
44	Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок	1	20.12 18.12	7а 7б	

45	Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Учебная игра.	1	23.12 20.12	7а- 7б-	
46	Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях	1	24.12 22.12	7а- 7б-	
47	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.	1	27.12 25.12	7а- 7б-	
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов</b>					
48	<b>Лыжная гонки.</b> Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).	1	12.01 27.12	7а- 7б-	
49	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход;	1	14.01 13.01	7а- 7б-	
50	Одновременный одношажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км	1	17.01 15.01	7а- 7б-	
51	Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.	1	20.01 17.01	7а- 7б-	
52	Передвижения на лыжах разными способами Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета без палок	1	21.01 20.01	7а- 7б-	
53	Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	24.01 22.01	7а- 7б-	
54	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км	1	27.01 24.01	7а- 7б-	
55	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке. Подвижная игра «По местам» Прохождение 1,5 – 2 км	1	28.01 27.01	7а- 7б-	
56	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке Одновременный одношажный ход.	1	31.01	7а- 7б-	
57	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. повороты на месте махом. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км	1	3.02	7а- 7б-	
58	Подъёмы, спуски, повороты, торможения подъем в гору скользящим шагом; спуски в	1	4.02	7а-	

	основной и низкой стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов		5.02	7б-	
59	Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Преодоление бугров и впадин	1	7.02	7а- 7б-	
60	Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км	1	10.02	7а- 7б-	
61	Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Преодоление бугров и впадин	1	11.02 12.02	7а- 7б-	
62	Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Преодоление бугров и впадин	1	14.02	7а- 7б-	
63	Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.	1	17.02	7а- 7б-	
64	Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 3 км	1	18.02 19.02	7а- 7б-	
65	Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км	1	21.02	7а- 7б-	
<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 18 часов</b>					
66	Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Требования безопасности .	1	24.02	7а- 7б-	
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку.	1	25.02 26.02	7а- 7б-	
68	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку. Игра .	1	28.02	7а- 7б-	
69	Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	3.03	7а- 7б-	
70	Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	4.03 5.03	7а- 7б-	
71	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	7.03	7а- 7б-	
72	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку. Правила игры в волейбол.	1	10.03	7а- 7б-	
73	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	1	11.03 12.03	7а- 7б-	
74	Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки; Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	14.03	7а- 7б-	

75	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки в заданную зону. Игра.	1	17.03	7а- 7б-	
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	1	18.03 19.03	7а- 7б-	
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.	1	21.03	7а- 7б-	
78	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	24.03	7а- 7б-	
79	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Позиционное нападение с изменением позиций Игра.	1	25.03 26.03	7а- 7б-	
80	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0) Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	7.04	7а- 7б-	
81	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку. Правила игры в волейбол.	1	8.04 9.04	7а- 7б-	
82	Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	11.04	7а- 7б-	
83	Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку. Игра .	1	14.04	7а- 7б-	
<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов</b>					
84	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Правила спортивных игры в футбол.	1	15.04 16.04	7а- 7б-	
85	Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении	1	18.04	7а- 7б-	
86	Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении	1	21.04	7а- 7б-	

87	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника	1	22.04 23.04	7а- 7б-	
88	Выполнение штрафного удара. Остановка мяча бедром на месте. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	25.04	7а- 7б-	
89	Выполнение штрафного удара . Игры и игровые задания 2:1, 3:1 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1	28.04	7а- 7б-	
<b>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 6 часов</b>					
90	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игра .	1	29.04 30.04	7а- 7б-	
91	Прямой нападающий удар; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.	1	2.05	7а- 7б-	
92	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра .	1	5.05	7а- 7б-	
93	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций .	1	6.05 7.05	7а- 7б-	
94	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1	12.05	7а- 7б-	
95	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	13.05 14.05	7а- 7б-	
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов</b>					
96	Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10 м	1	16.05	7а- 7б-	
97	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	19.05	7а- 7б-	
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	1	20.05 21.05	7а- 7б-	
99	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	23.05	7а- 7б-	
100	Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат	1	26.05	7а- 7б-	
101	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	25.05 28.05	7а- 7б-	
102	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.	1	27.05	7а-	

				7б-	
103	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (б/у).	1	27.05 28.05	7а- 7б-	
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. .Плавание 2 часа</b>				
104	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	30.05	7а- 7б-	
105	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	30.05	7а- 7б-	