

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Чамзинская средняя школа имени Героя Советского Союза
И.А.Хуртина

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Председатель ШМО Л.Н.Аралина
Протокол № 4 от «11» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
И.А.Хуртина / И.Н.Фросина/
«11» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Чамзинская СШ
им. И.А.Хуртина
И.А.Хуртина / О.Н.Ермохина/
Приказ от 29.07.23 № 47

Приложение к основной общеобразовательной программе основного общего образования
МКОУ Чамзинская средняя СШ им. И.А.Хуртина, реализующей ФГОС ООО

Рабочая программа

Наименование предмета **физическая культура**

7

Учитель Аралин А.Е

Срок реализации программы, учебный год 2023 - 2024

Количество часов по учебному плану всего в год: 102 в неделю: 3

Планирование составлено на основе:

1. Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Чамзинская СШ имени И.А.Хуртина
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И.Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. — 9-е изд. — М. :Просвещение, 2021 г.

Учебника: Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразоват. организаций / М.Я.Виленский, - И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова. М.: Просвещение 2018 г.

Рабочую программу составил

И.А.Хуртина
(подпись)

/А.Е. Аралин/
(ФИО учителя)

1. Результаты освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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

163.9.2. В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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.

Коммуникативные универсальные учебные 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 обучающимися, 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.

Регулятивные универсальные учебные 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 относится 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 обучающихся, 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

обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

2. Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Воспитание чувства патриотизма и любви к Родине. Воспитание ценностного отношения к уроку. Формирование индивидуального подхода к обеспечению личной безопасности .
2. Воспитание у обучающихся чувство сострадания, ответственности, защиты за жизнь и здоровье людей.
3. Воспитание у учащихся понимания важности правильно выстраивать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, не создавая конфликтов и конфликтных ситуаций.
4. Способствовать воспитанию чувства ответственности за состояние своего здоровья, а также отрицательного отношения к вредным привычкам. Воспитание интереса учащихся к проблемам своего здоровья. Повышение общей информационной культуры учащихся.
5. Воспитание у учащихся интереса к изучаемому предмету и ответственности за качественное выполнение самостоятельной работы на уроке.

| № пп | Раздел, глава | Кол-во часов | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания |
|------|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Лёгкая атлетика | 18 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений. |
| 2 | | | . Бег с ускорением | 1 | История развития легкой атлетики в России. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег. |
| 3 | | | Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. | 1 | Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Правила соревнований в беге на короткие дистанции |
| 4 | | | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. |
| 5 | | | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 1 | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств |
| 6 | | | Прыжок в длину с разбега | 1 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места. |
| 7-8 | | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. | 2 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места |
| | | | Прыжок в длину с 9-11 беговых | 1 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие |

| | | | | | |
|---------------|------------------|----|-------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | | | шагов. | | скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке |
| 10 | | | Метание мяча | 1 | Метание мяча весом 150г с разбега на результат. Правила соревнований в метании. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. М- Подтягивание на высокой перекладине. Д- подтягивание на низкой перекладине. |
| 11 | | | Метание мяча | 1 | Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. |
| 12 | | | Кроссовая подготовка | 1 | Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Равномерный бег до 10минут. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на скакалке. Спортивная игра. |
| 13 - 14 | | | Кроссовая подготовка | 2 | Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |
| 15 | | | Бег 1500м | 1 | Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости. |
| 16 | | | Прыжки в высоту | 1 | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой. |
| 17 - 18 | | | | 2 | ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту |
| 19 | Спортивные игры. | 12 | Баскетбол | 1 | Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2X2 |
| 20 | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) Правила игры. Игра 2X2 |
| 21 - 22 | | | Стойка и передвижение игрока. | 2 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |
| 23 | | | Комбинации из освоенных элементов | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. |
| 24 | | | ОРУ в парах. Комплекс | 2 | ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с |

| | | | | | |
|---------------|------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - 25 | | | упражнений | | индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) Силовые упражнения с использованием веса собственного тела (подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимание от пола и на низких брусьях, упражнения для мышц брюшного пресса, вис на согнутых руках, приседание и т. д.) наклоны, подскоки со взмахом рук. Приседание на одной ноге: (м.-6 раз, д.- 4 раза) |
| 26 | | | ОРУ в движении. Силовые упражнения | 1 | ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук) – мальчики. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов (гантели, набивные мячи до 3кг, гири до 8кг, эспандеры) |
| 27 | | | технические приёмы в баскетболе, передачи в движении, зонная защита. | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. |
| 28 | | | технические приёмы в баскетболе, передачи в движении, зонная защита | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Зонная защита. Игра 2х2, 3х3. Терминология баскетбола |
| 29 | | | Учебно-тренировочная игра. | 1 | Ведение мяча в движении. Передача мяча в тройках со сменой мест в движении. Бросок по кольцу. Игра 5х5. |
| 30 | Гимнастика с элементами акробатики | | Висы. Строевые упражнения | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке |
| 31 - 32 | | | Висы. Строевые упражнения | 2 | Развитие силовых способностей. Выполнение команд: «пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. |
| 33 | | | Висы. Строевые упражнения | 1 | Выполнение команд «полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической палкой Подъём переворотом в упор, передвижения в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке Эстафеты. Развитие силовых |

| | | | | | |
|---------------|-------------------|----|------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | способностей. Выполнение на технику Подтягивания в висе. Угол. |
| 34 - 35 | | | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения | 2 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. |
| 36 - 37 | | | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения | 2 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. |
| 38 - 39 | | | Акробатика, кувырки, стойки. | 2 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. |
| 40 | | | Стойки, упоры, перекаты. | 1 | Комбинация для мальчиков : основная стойка (о.с.)- упор присев. Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать) -Опустить в упор присев, кувырок вперед в упор присев. Длинный кувырок вперед в сед с прямыми ногами, «Угол»(держать)-Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать прогнувшись в о.с. |
| 41 | | | Стойки, упоры, перекаты. | 1 | Акробатика для девочек 7 класс. Основная стойка(о.с)-шагом правой вперед, равновесие-Кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед с прямыми ногами, сесть «угол»Лечь на спину «Мост»Лечь на спину ,поворот вправо, упор присев Перекатом назад стойка на лопатках. Согнув ноги перекал вперед- упор присев, кувырок назад в полу шпагат. Упор присев – встать прогнувшись в о.с. |
| 42 - 43 | | | Акробатические эстафеты. | 2 | Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты. |
| 44 - 45 | | | Комбинация по акробатике. | 2 | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.РУ. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты |
| 46 | Лыжная подготовка | 21 | ТБ на занятиях лыжной подготовки | 1 | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. |

| | | | | | |
|----|--|--|----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения |
| 47 | | | попеременный двухшажный ход. | 1 | Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям |
| 48 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». |
| 49 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». |
| 50 | | | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. |
| 51 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. |
| 52 | | | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени |
| 53 | | | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 54 | | | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 55 | | | одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. |
| 56 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. |

| | | | | | |
|---------------|------------------|----|------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом |
| 58 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором. |
| 59 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой» Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
| 60 | | | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
| 61 | | | Одновременный двухшажный ход. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров м впадин при спуске с горы. |
| 62 | | | Техника спуска | 1 | Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 63 | | | Техника спуска | 1 | Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 64 | | | Техника спуска | 1 | Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| 65 | | | Бег 2 км. | 1 | Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км. |
| 66 | | | одновременный одношажный ход | 1 | Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска |
| 67 | Спортивные игры. | 15 | ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей |
| 68 - 70 | | | Прием и передача мяча. | 3 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами». |
| 71 - 73 | | | Нижняя подача мяча | 3 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |

| | | | | | |
|---------------|-----------------|----|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 74 - 76 | | | Прием и передача мяча. | 3 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |
| 77 - 79 | | | Игра по упрощенным правилам | 3 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |
| 80 - 81 | | | Тактика игры. | 2 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |
| 82 | Легкая атлетика | 24 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. |
| 83 | | | Прыжки в высоту | 1 | Развитие прыгучести в прыжках в высоту. |
| 84 | | | Разбег и отталкивание в прыжках в высоту | 1 | Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку |
| 85 | | | Разбег и отталкивание в прыжках в высоту | 1 | Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку |
| 86 | | | Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту | 1 | Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. |
| 87 | | | Переход через планку и приземление. | 1 | Переход через планку и приземление. |
| 88 | | | Переход через планку и приземление. | 1 | Переход через планку и приземление. |
| 89 | | | Техника прыжка в высоту | 1 | Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием» |
| 90 | | | Урок - соревнование | 1 | Урок - соревнование |
| 91 | | | Спринтерский бег, Эстафетный бег | 1 | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств |
| 92 | | | Низкий старт | 1 | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 93 | | | Финиширование. Эстафеты. | 1 | Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований |
| 94 | | | Финиширование. Эстафеты. | 1 | Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований |
| 95 | | | Бег на результат | 1 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |

| | | | | | |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 96 | | | Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 97 | | | Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 98 | | | Метание мяча (150 г) на дальность | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 99 | | | Прыжок в длину на дальность | 1 | Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований |
| 100 | | | Бег на средние дистанции | 1 | Бег 1500 метров Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |
| 101 | | | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения |
| 102 | | | Бег 2 км. | 1 | Бег 2 км. Развитие выносливости. Итоги года. Домашнее задание на лето |