

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

1. Лях, В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М. Я. Виленского М.: Просвещение, 2015год.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе. В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...». Согласно учебному плану МБОУ Троицкая СОШ на уроки физической культуры в 7 классе отводится 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с производственным календарем в 7 классе рабочая программа составлена на 70 часов.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется 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 приёмами 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 по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст называется также периодом полового созревания, или пубертатным периодом. Он продолжается у мальчиков с 13 до 16 лет, у девочек – с 12 до 15 лет.

1. Происходит физиологическая перестройка организма подростка. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8–11 раз. Подростковый возраст совпадает с пубертатным скачком роста и физического развития. Начало этого процесса приходится у девочек на 11–12 лет, а у мальчиков – на 13–14 лет.

2. Изменяется мыслительная деятельность подростков. В результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов – возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.

3. Общение становится главным в жизни подростка. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

4. Подростковый возраст характеризуется как благоприятный период для развития различных физических качеств. Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14–17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18–20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества

быстроты приходится на 11–14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется гораздо позже – в 15–20 лет (максимальное значение – в 20–25 лет). Развитие гибкости бурно происходит с 3–4 до 15 лет, а ловкости – с 7–10 до 13–15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы физического воспитания достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают.

5. Работа внутренних органов:

Сердце. Для детей характерен неустойчивый ритм сердечной деятельности. Он подвержен значительным колебаниям под влиянием внутренних и внешних раздражителей. Организму детей и подростков повышение величины нагрузки (увеличение мощности, продолжительности и числа повторений упражнений, уменьшение интервала отдыха) стоит дороже, чем взрослому организму. У детей при напряженных физических упражнениях максимальная частота сердечных сокращений находится в обратной зависимости от возраста: чем младше ребенок, тем она выше. У подростков повышается артериальное давление. Это связывают с тем, что развитие сердца и кровеносных сосудов происходит нередко не синхронно.

Легкие. С ростом и развитием организма увеличивается объем легких. По мере развития организма изменяется режим дыхания: длительность дыхательного цикла, временное соотношение между вдохом и выдохом, глубина и частота дыхания. Для детей младшего возраста характерны частый, недостаточно устойчивый ритм дыхания, небольшая глубина, примерно одинаковое соотношение по времени вдоха и выдоха, короткая дыхательная пауза. Частота дыхания у детей 7–8 лет составляет 20–25 дыхательных движений в минуту. С возрастом она снижается до 12–16 дыханий в минуту, ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. Одновременно увеличиваются дыхательный объем и скорость воздушного потока на вдохе.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие подростка характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава, повышением прочности. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции. Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. С возрастом увеличивается масса мышц. Каждая мышца или группа мышц развиваются неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими – мышцы рук.

6. Развитие двигательных качеств.

Между развитием двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Освоение новых движений сопровождается совершенствованием двигательных качеств.

Сила. Впервые максимальную произвольную силу мышц (МПС) при изометрическом напряжении удается измерить в возрасте 4–5 лет. Наиболее интенсивный прирост МПС установлен в период от 13–14 до 16–17 лет. В последующие годы (до 18–20 лет) темпы ее роста замедляются. У более крупных мышц МПС увеличивается несколько дольше.

Быстрота. При выполнении спортивных упражнений, как правило, отмечается комплексное проявление быстроты. Например, результат в спринтерском беге зависит от времени двигательной реакции на старте, быстроты одиночных движений и частоты (темпа) шагов. В процессе развития организма повышается скорость одиночных движений. К 13–14 годам она приближается к данным взрослых, в 16–17 лет отмечается снижение ее, а к 20–30 годам – некоторое повышение. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно-силовых упражнениях, например в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет.

Выносливость. С возрастом заметно повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. Выносливость в разные возрастные периоды повышается неравномерно. Так, установлено, что в упражнениях аэробной мощности наибольший прирост выносливости наблюдается у юношей от 15–16 до 17–18 лет. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10–12 до 13–14 лет.

Ловкость. Это двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Способность к пространственной дифференцировке движений заметно усиливается в возрасте 5–6 лет. Наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. В 10–12 лет она стабилизируется, в 14–15 лет несколько ухудшается, а в 16–17 лет показатели двигательной ориентации достигают данных взрослых.

Гибкость. По мере развития организма гибкость изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночного столба при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. В более старшем возрасте прирост ее снижается. Подвижность позвоночного столба при сгибании у мальчиков 7–10 лет значительно возрастает, а в 11–13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек – в 14 лет.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2
2	Знания о физической культуре	2
3	Легкая атлетика	24
4	Гимнастика	13
5	Волейбол	8
6	Лапта	4
7	Баскетбол	12
8	Футбол	3
9	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	2

Количество уроков в неделю	2
Количество учебных недель	35
Итого	70

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные программы по учебным предметам.* Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьников, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьников, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.
8. *Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М. Я. Виленского* М.: Просвещение, 2015год.

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая. (демонстрационный экземпляр).
2. Скамейка гимнастическая жесткая. (демонстрационный экземпляр).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика) мячи набивные.
4. Палка гимнастическая. (демонстрационный экземпляр).
5. Скакалка детская. (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Кегли. (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Обруч пластиковый детский. (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
9. Лента финишная.
12. Рулетка измерительная.
11. Аптечка (демонстрационный экземпляр).
12. Гимнастический: козёл, брусья, перекладина, бревно.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении гимнастических упражнений с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски.) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно-тематическое планирование

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
Легкая атлетика (7 часов)								
1	3.09		Беговые упражнения Высокий старт		Высокий старт от 15–30 м. Бег по дистанции 30–40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности.	Познавательные: Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Регулятивные:	Научатся: беговым упражнениям	проявляют учебно-познавательный интерес к новому

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		учебному материалу
2	4.09		Беговые упражнения Низкий старт		Техника низкого старта от 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30–60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом	Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений. Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный	Научатся: беговым упражнениям	понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
3	10.09		Беговые упражнения Соревнования	Оценка скорости бега на короткие дистанции	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей	Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений. Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Научатся: беговым упражнениям	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		нормах, социальной справедливости
4	11.09		Беговые упражнения Бег на средние дистанции		Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200–400 м. Специальные беговые упражнений. Подвижная игра «Перестрелка»	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Научатся: беговым упражнениям</p>	культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно .

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
5	17.09		Беговые упражнения Бег на средние дистанции		Равномерный бег 12–15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400–600 м в разном темпе	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Научатся: беговым упражнениям, бегу на средние дистанции.</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>
6	18.09		Беговые упражнения Челночный бег		Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения.	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Научатся: беговым упражнениям, челночному бегу</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					Упражнения на развитие координационных способностей	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
7	24.09		Беговые упражнения Челночный бег	Контроль техники челночного бега	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей	Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений. Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития	Научатся: беговым упражнениям, челночному бегу	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
Футбол (3 часа)								
8	25.09		Футбол. Остановка катящегося мяча		Футбольная терминология (дриблинг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угловой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внешней стороной	Познавательные: осваивают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Регулятивные: описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе	Научатся: остановке катящегося мяча.	культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра	совместного освоения техники игровых действий и приемов.		
9	1.10		Футбол. Удар по катящемуся мячу		Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3 × 1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра	Познавательные: осваивают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Регулятивные: описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Научатся: удару по катящемуся мячу	культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
10	2.10		Футбол. Тактика игры		Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3 × 2. Упражнения на развитие	Познавательные: осваивают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий).	Научатся: тактике игры	культура движения, умение передвигаться красиво, легко

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					выносливости. Двусторонняя учебная игра	<p>Регулятивные: описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>		и непринужденно
Лёгкая атлетика (2 часа)								
11	8.10		Прыжковые упражнения Прыжок в высоту		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5–7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки)	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Регулятивные: выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической</p>	<p>Научатся: прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью направленности

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений		
12	9.10		Прыжковые упражнения Прыжок в высоту	Контроль техники выполнения прыжка в высоту	Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации	Познавательные: осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Регулятивные: выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со	Научатся: прыжку в высоту с разбега	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью направленности

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений		
Волейбол (8 часов)								
13	15.10		Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)		Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч»	Познавательные: Осваивают технику игровых действий. Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Научатся: стойке игрока. Передаче мяча сверху двумя руками	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
14	16.10		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены		Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя	Познавательные: Осваивают технику игровых действий. Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Научатся: приёму и передаче мяча сверху двумя руками.	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча»	эмоциями. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		функциональной направленности
15	22.10		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены		Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Познавательные: Осваивают технику игровых действий. Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Научатся: приёму и передача мяча двумя руками снизу	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
16	23.10		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки		Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку»	<p>Познавательные: Осваивают технику игровых действий.</p> <p>Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов</p>	<p>Научатся: приёму и передаче мяча сверху двумя руками в парах с перемещением</p>	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
17	5.11		Волейбол. Нижняя прямая подача	Контроль техники нижней прямой подачи с лицевой линии	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая	<p>Познавательные: Осваивают технику игровых действий.</p> <p>Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Научатся: нижней прямой подаче</p>	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу»	совместного освоения техники игровых действий и приемов		взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
18	6.11		Волейбол. Прямой нападающий удар		Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку $h = 180-190$ см. Нападающий удар по	Познавательные: Осваивают технику игровых действий. Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Научатся: прямому нападающему удару	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам			
19	12.11		Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром		<p>Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями.</p> <p>Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игра в волейбол по упрощённым правилам</p>	<p>Познавательные: Осваивают технику игровых действий.</p> <p>Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов</p>	<p>Научатся: прямому нападающему удару</p>	<p>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
20	13.11		Волейбол. Прямой		Перемещение вдоль сетки приставными	<p>Познавательные: Осваивают технику</p>	<p>Научатся: прямому</p>	<p>владение умением</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
			нападающий удар после набрасывания мяча партнёром		шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам	игровых действий. Регулятивные: Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	нападающему удару	оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
Знания о физической культуре (1 час)								
21	19.11		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. основные этапы	Познавательные: узнают влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулятивные: Регулируют физическую	Изучают историю зарождения олимпийского движения в России.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
			(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей)	нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		физической культурой
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)								
22	20.11		Организация досуга средствами физической культуры		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м)	Познавательные: организацию досуга средствами физической культуры Регулятивные: характеризуют занятия подвижными играми, Коммуникативные: составляют комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.	Изучают организацию досуга средствами физической культуры	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)								

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
23	26.11		Строевые упражнения		<p>Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ</p>	<p>Познавательные: осваивают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Регулятивные: Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.</p>	<p>Научатся: строевым упражнениям</p>	<p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>
24	27.11		Висы. Строевые упражнения		<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой</p>	<p>Познавательные: осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Регулятивные: оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических</p>	<p>Научатся: строевым упражнениям, висам</p>	<p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей	упражнений. Коммуникативные: умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
25	3.1 2		Висы. Строевые упражнения	Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей	Познавательные: осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Регулятивные: оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Коммуникативные: умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Научатся: строевым упражнениям, висам	владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
26	4.1 2		Опорный прыжок		Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом	Познавательные: осваивают технику опорных прыжков. Регулятивные:	Научатся: опорному прыжку.	владение умением достаточно полно и точно

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					«ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100–115 см (м), 105–110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. Коммуникативные: умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению		формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
27	10.12		Опорный прыжок		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты	Познавательные: осваивают технику опорных прыжков. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. Коммуникативные: умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Научатся: опорному прыжку.	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
28	11.12		Опорный прыжок	Контроль техники	Опорный прыжок способом «согнув	Познавательные: осваивают технику	Научатся: опорному	владение умением

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
				выполнения опорного прыжка	ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки	опорных прыжков. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. Коммуникативные: умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	прыжку.	достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
29	17.12		Акробатика . Лазанье	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом)	Познавательные: осваивают технику акробатических упражнений. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и	Научатся: акробатическим упражнениям	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью	

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						помогают их исправлению.		
30	18.12		Акробатика . Лазанье		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шести в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом)	<p>Познавательные: осваивают технику акробатических упражнений.</p> <p>Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>	Научатся: акробатическим упражнениям	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
31	24.12		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине		Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической	<p>Познавательные: осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.</p> <p>Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают</p>	Научатся: упражнениям на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)	правила безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.		физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
32	25.12		Контроль техники выполнения упражнений	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Познавательные: осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Научатся: упражнениям на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
				левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями)				
33	14.01		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Контроль техники выполнения комбинаций	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	Познавательные: осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их	Научатся: упражнениям на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						технику.		
34	15.01		Упражнения на гимнастических брусьях		Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами	Познавательные: осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Научатся: упражнениям на гимнастических брусьях.	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
35	21.01		Упражнения на гимнастических брусьях		Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и	Познавательные: осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: оказывают помощь	Научатся: упражнениям на гимнастических брусьях.	владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.		оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)								
36	22.01		Организация досуга средствами физической культуры		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м)	Познавательные: организация досуга средствами физической культуры Регулятивные: рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Коммуникативные: Взаимодействовать с учениками при работе в группе	Уметь оценивать ситуацию	Формирование понимания ценности собственной жизни
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)								
37	28.01		Индивидуальные комплексы корригирую		Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс	Познавательные: индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.	Уметь применять знания на практике	Формирование ответственного отношения к своему

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
			шей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов		упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол	<p>Регулятивные: способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействовать с учениками при работе в группе</p>		здоровью и чувства ответственности за здоровье окружающих
Баскетбол (12 часов)								
38	29.01		Баскетбол. Передвижения игрока		<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с</p>	<p>Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов.</p> <p>Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	Научатся: передвижениям игрока	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола			
39	4.02		Баскетбол. Передвижения игрока		<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола</p>	<p>Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	<p>Научатся: передвижениям игрока</p>	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
40	5.02		Баскетбол. Повороты с мячом		<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	<p>Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов</p>	<p>Научатся: поворотам с мячом</p>	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью направленности, технических действий базовых видов спорта</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
41	11.02		Баскетбол. Повороты с мячом	Контроль техники выполнения поворотов с мячом	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей	<p>Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов.</p> <p>Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов</p>	<p>Научатся: поворотам с мячом</p>	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта</p>
42	12.02		Баскетбол. Ведение мяча		Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<p>Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов.</p> <p>Регулятивные: предупреждают появление</p>	<p>Научатся: ведению мяча</p>	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов		упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта
43	18.02		Баскетбол. Ведение мяча	Контроль техники ведения мяча от головы с сопротивлением	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Научатся: ведению мяча	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					развитие быстроты			
44	19.02		Баскетбол. Ведение мяча	Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивлением	Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Научатся: ведению мяча	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью направленности, технических действий базовых видов спорта
45	25.02		Баскетбол. Передача мяча		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со	Научатся: передаче мяча	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов		направленности, технических действий базовых видов спорта
46	26.02		Баскетбол. Передача мяча		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	Научатся: передаче мяча	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональностью направленности, технических действий базовых видов спорта
47	4.03		Баскетбол. Передача		Сочетание приемов передвижений и	Познавательные: осваивают технику игровых	Научатся: передаче	владение навыками

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
			мяча		остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы	действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	мяча	выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта
48	5.03		Баскетбол. Бросок мяча		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе	Научатся: броску мяча	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических
49	11.03		Баскетбол. Бросок	Контроль техники	Перехват мяча. Передача мяча	Познавательные: осваивают технику игровых	Научатся: броску мяча	владение навыками

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
			мяча	штрафного броска	в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости	действий и приемов. Регулятивные: предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе		выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических
Лапта (4 часа)								
50	12.03		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча		Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости	Познавательные: осваивают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов. Регулятивные: применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Научатся: игре «Русская лапта».	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом
51	18.		Игра «Рус-		Ловля и передача мяча.	Познавательные:	Научатся: игре	владение

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
	03		ская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча		Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации	осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	«Русская лапта».	умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом
52	19.03		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча		Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации	Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов. Регулятивные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Научатся: игре «Русская лапта».	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
53	1.04		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	Контроль техники ловли мяча	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Упражнения на развитие координации	<p>Познавательные: осваивают технику игровых действий и приемов.</p> <p>Регулятивные: выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>	Научатся: игре «Русская лапта».	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)								
54	2.04		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели		Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки	<p>Познавательные: разучивают комплекс упражнений, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития координации, предупреждают появление ошибок. Регулятивные: из разученных упражнений составляют комплекс упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Научатся: выбору упражнений для развития гибкости и координации	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		
Знания о физической культуре (1 час)								
55	8.04		Здоровье и здоровый образ жизни		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. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания	Познавательные: раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека Регулятивные: разучивают комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Научатся: вести здоровый образ жизни	владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом
Лёгкая атлетика (15 часов)								
56	9.04		Беговые упражнения Кроссовый		Техника бега на длинные дистанции с горы и в	Познавательные: технику выполнения беговых упражнений	Научатся: беговым упражнениям и	способность активно включаться в

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
			бег		гору. Бег 15 мин. Метание в цель	<p>Регулятивные: применяют прикладные упражнения для развития физических качеств контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>	кроссовому бегу	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
57	15.04		Беговые упражнения Кроссовый бег		Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей»	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных</p>	Научатся: беговым упражнениям и кроссовому бегу	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений		
58	16.04		Беговые упражнения Кроссовый бег	Контроль техники преодоления препятствий	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища»	Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений. Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Научатся: беговым упражнениям и кроссовому бегу	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
59	22.04		Беговые упражнения Кроссовый бег	Учет времени	Соревнования в кроссовом беге 1500–2000 м. Подвижная игра «Защитай товарища»	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p>	Научатся: длительному бегу.	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
60	23.04		Беговые упражнения Эстафетный бег		Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой»	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения эстафетного бега. Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	Научатся: эстафетному бегу.	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						<p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений</p>		мероприятия
61	29.04		Беговые упражнения Эстафетный бег	Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения эстафетного бега</p> <p>Регулятивные: Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	Научатся: длительному бегу.	способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений		
62	30.04		Прыжковые упражнения Многоскок и		Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места	Познавательные: осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Научатся: прыжку в длину	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
63	6.05		Прыжковые упражнения Многоскоки		Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p>	Научатся: прыжку в длину	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
64	7.05		Прыжковые упражнения Прыжок в длину		Техника прыжка в длину с 9–11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение</p>	Научатся: прыжку в длину	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба,

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					упражнения. Упражнения на развитие быстроты	прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.		бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
65	13.05		Прыжковые упражнения Прыжок в длину		Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подбор разбега	Познавательные: осваивают технику выполнения прыжковых упражнений. Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	Научатся: прыжку в длину	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.		условиях
66	14.05		Прыжковые упражнения Прыжок в длину	Учет дальности прыжка	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений	Познавательные: осваивают технику выполнения метательных упражнений Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.	Научатся: прыжку в длину	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
67	20.05		Метание малого мяча		<p>Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1–3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы</p>	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения метательных упражнений Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.</p>	<p>Научатся: метанию малого мяча</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях</p>
68	21.05		Метание малого мяча		<p>Техника метания малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на</p>	<p>Познавательные: осваивают технику выполнения метательных упражнений Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение</p>	<p>Научатся: метанию малого мяча</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба,</p>

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
					развитие силы	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.		бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
69-70	27.05	28.05	Метание малого мяча	Оценка метания мяча на дальность	Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Познавательные: осваивают технику выполнения метательных упражнений Регулятивные: демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её	Научатся: метанию малого мяча	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних

Номер урока	Дата урока		Тема урока	Контроль	Основные виды деятельности 7 класс	Планируемые результаты		
	П	Ф				метапредметные	предметные	личностные
						по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.		условиях