

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №252 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята

Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 252

Протокол от 29.08.2022 № 11

«Утверждаю»

Приказ от 30.08.2022 № 14-од

Директор ГБОУ СОШ № 252

_____ С. А. Романенко

**Рабочая программа учебного курса
по физической культуре
для 7В класса**

2022-2023 учебный год

Учитель: Богданов СГ

ГБОУ СОШ №252
Красносельского района
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга, учебным планом ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год, на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха, М., Просвещение, 2012.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Согласно учебному плану школы, на преподавание физической культуры в 7-х классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год при 34 учебных неделях.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для программы учебного курса по физической культуре 7 класса возможны изменения вариантов подачи предметного материала в зависимости от формы обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная.

При изучении предмета в очной форме материал предполагается подавать традиционным способом на уроке. При совмещении очной и дистанционной форм обучения возможно объединение и вынесение на самостоятельную работу практической отработки изучаемых тем. При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий будут использоваться средства дистанционной связи с обучающимися: для онлайн урока в групповом формате – Zoom, для индивидуальных консультаций – WhatsApp, для получения письменных заданий и отправки комментариев учителя – электронная почта, видеуроки и задания на образовательной платформе <https://resh.edu.ru/>, тестирования на платформе <https://docs.google.com/forms>, <https://uztest.ru/>, <https://sdamgia.ru/>, You Tube-платформа для демонстрации видео-уроков, онлайн-бесед на сайте ВКонтакте.

Учебно-методический комплект

Название учебной программы	Используемый учебник	Используемые пособия
Программа составлена на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха (М., Просвещение, 2012)	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7кл. – М.: Просвещение, 2015.	М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений. 2-е изд - М. Просвещение 2016г. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Лёгкая атлетика: Учебно методическое пособие для общеобразовательных школ. -М.,2005,-224 с Твой Олимпийский учебник: учеб, пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. -23-е изд. ,перераб. И доп.- М.:Советский спорт, 2011.-152с.:ил. Олимпийская летопись Петербурга.: Учебное пособие/Сост. Т. В. Казанкина,С. С. Филиппов. СПб.: «Вести»,2002.-344 с.

		<p>с илл. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие/авт.-сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва.- М.: Издательство «Глобус»,2010.-344 с.- (качество обучения). Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона/авт.-сост. М. и. Васильева и др.-Волгоград: Учитель,2010.-183 с.</p> <p>Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб, АППО,2012. Интернет - источники, презентации: prezentacii-po-fizkulture.htm: Волейбол. Изучение техники волейбола 5-11 класс http://fizkulturaravshcole.narod2.ru/prezentatsii/ Правила поведения на уроках физкультуры</p>
--	--	---

Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе

личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

ученик научится

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,
- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

ученик сможет научиться

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, выполнять силовые упражнения, упражнения в лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои

действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и **эстетической привлекательности;**

-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 её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

№	тест	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 30м	5,2	5,6	7,0 и >	5,4	6,0	7,0 и >
2	Прыжок в длину с места	190	170	160	180	160	150 и <
3	Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (дев)	6	5	3	-	-	-
		-	-	-	15	12	9 и <
4	Наклон вперед сидя (см.)	8	6	4 и <	12	10	7 и <
5	Челночный бег 3х10м (сек)	8,5	8,9	9, 9 и >	9,0	9,5	10,4 и >
6	Бег на 1200м.	-	-	-	6.10	7.10	8.10
7	Бег на 1500м.	7.20	8.10	9.00	-	-	-
8	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 60сек.	115	100	85	120	105	90
9	Бег на 60м	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	100	110	100	90
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.60	340	320	340	320	240
12	Подъем туловища из положения лежа на спине 30 сек.	26	23	17	21	18	12
13	Отжимание из упора лежа	22	19	16	18	16	13
14	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30сек.	60	50	40	65	55	45

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Метод тестирования учащихся применяется в начале и по окончании учебного года, а также текущей темы

Содержание программы

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		7класс
1	<i>Базовая часть</i>	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры(волейбол)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	24
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<i>Вариативная часть</i>	23
2.1	Баскетбол	22
	ИТОГО:	102

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной

направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (24 часа)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (14 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища..

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	содержание	Планируемые результаты. Предметные, личностные. метапредметные	Домашнее задание
Легкая атлетика.				
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры. Повторение	освоение техники старта и стартового разгона приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1. Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры. Повторение	Знание техники выполнения беговых упражнений и техники низкого старта приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

3-4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры.	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. СБУ. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Повторение.	<p>Знание техники беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры..	Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные и подвижные игры. Повторение.	<p>Знание техники беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
6	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные	Прыжок в длину с места (отталкивание). СБУ. ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. .	<p>Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время прыжков и метания мяча</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М,

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

	и подвижные игры.	Спортивные и подвижные игры	<p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	«Просвещение» 2016 Параграф 6
7	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.	Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ. СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры	<p>Описание техники выполнения метательных упражнений , прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата.</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
8	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры	<p>Описание техники выполнения метательных упражнений , прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата.</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
9	<p>Прыжок в длину. Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.</p>	<p>Метание малого мяча на дальность. на результат. развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры</p>	<p>Описание техники выполнения метательных упражнений , прыжка в длину с разбега и умение применять знания и умения для достижения лучшего результата</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6</p>
10-11	<p>Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные и подвижные игры.</p>	<p>Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции</p>	<p>Умение рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6, 31
13	Кроссовый бег (11 мин)	Кроссовый бег (11мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6, 31
14	Кроссовый бег (11 мин)	Кроссовый бег (11мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение»

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	2016 Параграф 6, 31
15-17	Кроссовый бег (12 мин) Понятие об объеме упражнения	Кроссовый бег (11мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6, 31
18-20	Кроссовый бег (13 мин)	Кроссовый бег (11мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6, 31

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	
21-23	Кроссовый бег (14 мин)	Кроссовый бег (11мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6, 31
24	Бег 2 км без учёта времени	Бег 2 км без учёта времени	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6, 31
Гимнастика				
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-	<p>Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и строевых упражнений</p> <p>составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной</p>	Комплексы 2Учебник Физическая

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

	Висы и упоры. РФК	оборота налево!» ОРУ на месте. Подтягивания из виса (М). Подтягивания и виса лежа (д). Упражнения в упорах. Развитие силовых способностей	гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 21
26-27	Гимнастика. Строевая подготовка. Висы и упоры. РФК	. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Подтягивания из виса (М). Подтягивания и виса лежа (д). Упражнения в упорах. Развитие силовых способностей	Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Описывать технику выполнения упражнений на перекладине и строевых упражнений. Знать определение висов и упоров .упражнения в упорах. составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Комплекс 2Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 21
28-30	Гимнастика. Строевые упражнения. РФК	Строевые упражнения. ОРУ на месте Круговая тренировка. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов	Уметь составлять комплексы упражнений для круговой тренировки составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из	Комплекс 2Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 21

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			целесообразности и эстетической привлекательности	
31-32	Гимнастика. Акробатика. РФК	ОРУ со скакалкой. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие(Д) стойка на лопатках, стойка на голове и руках,(М)Развитие координационных способностей Прыжки через длинную скакалку	Уметь выполнять акробатические упражнения, уметь выполнять прыжки через длинную скакалку. составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Комплексы 2Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 21
33	Гимнастика. Акробатика .РФК	ОРУ со скакалкой Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с.. Развитие координационных способностей. Прыжки через длинную скакалку	Уметь выполнять акробатические упражнения, уметь выполнять прыжки через длинную скакалку. составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Комплексы 2Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 21
34-38	Гимнастика. Упражнения в равновесии. РФК	ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. РФК. Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса	Уметь Выполнять упражнения в равновесии, и гимнастическую полосу препятствий составлять индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в	Комплексы 2 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение»

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

		препятствий	процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	2016 Параграф 21
Волейбол				
39	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам	Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23
40	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. РФК	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. РФК	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23
41	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. РФК	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху РФК	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно,	Комплекс 2 Учебник Физическая культура.5-6-

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23</p>
42	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. РФК	Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперед). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Встречные эстафеты. РФК	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23</p>
43-44	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. РФК	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. РФК	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23</p>
45-46	Волейбол Приём мяча двумя руками	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу.	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно,</p>	<p>Комплекс 3</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

	снизу. Нижняя прямая подача. РФК	Нижняя прямая подача. РФК	<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>проявлять уважительные отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23
47	Волейбол Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. РФК	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. РФК	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>проявлять уважительные отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23
48-51	Волейбол Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар РФК	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол РФК	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>Знать и применять знания по технике безопасности на уроках волейбола. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований</p> <p>проявлять уважительные отношения к окружающим, товарищам по команде и</p>	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	
52-61	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар РФК	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. РФК	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p>владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим</p> <p>проявлять уважительное отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23</p>
62	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар РФК	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника	<p>Соблюдать технику безопасности и знать экипировку лыжника</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 23</p>
Баскетбол.				
63	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	<p>Описывать технику игровых приемов</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
64	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
65	Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие координационных способностей	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	22
66	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
67	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			проведении самостоятельных форм занятий	
68	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам. приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22
69	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22
70	Баскетбол. Передача мяча в тройках со	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2x1). Учебная	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий	Комплекс 2 Учебник

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

	сменой места	игра.	<p>физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
71	Баскетбол .Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 2</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
72	Баскетбол. Штрафной бросок.	Овладевать техникой бросков мяча со штрафной линии. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение»</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	2016 Параграф 22
73-74	Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением	ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	играть в баскетбол по упрощённым правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22
75	Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	играть в баскетбол по упрощённым правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	
76	Баскетбол Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча	Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22
77	Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности	ОРУ с мячами. Комплексно развивать психомоторные способности. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22
78-79	Баскетбол. Эстафета с элементами	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Комплекс 3 Учебник

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

	баскетбола. Учебная игра	Развитие координационных способностей	<p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
80	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 2</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
81	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о</p>	<p>Комплекс 3</p> <p>Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М,</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>«Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
82	<p>Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением</p>	<p>ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)</p>	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий</p>	<p>Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>
83	<p>Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей</p>	<p>ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Штрафной бросок. Игровые задания3х1. Развитие координационных способностей</p>	<p>играть в баскетбол по упрощенным правилам</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального</p>	<p>Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	
84-85	Баскетбол .Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3x1).	Баскетбол. ОРУ. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Комплекс 3 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 22
Легкая атлетика				
86	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров	Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Комплекс 1

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

87-88	Лёгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50-60 метров) Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1
89	Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1
90	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	ОРУ. СБУ. Бег на результат (60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М,

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>«Просвещение» 2016 Параграф 6</p>
91	Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6</p>
92	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (волейбол)	<p>Описывать технику беговых упражнений осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях</p>	<p>Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6</p>

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	
93	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (волейбол.)	<p>Описывать технику прыжка в длину с места, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
94	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места	ОРУ со скакалками. СБУ. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	<p>Описывать технику прыжка в длину с места, осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
95	Легкая атлетика.	ОРУ. СБУ. Метание мяча в	Описывать технику метания мяча, осваивать самостоятельно, выявлять и	Комплекс 1

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

	Метание мяча горизонтальную цель.	горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	<p>устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Учебник Физическая культура.5-6- 7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
96	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 14 минут	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 14 мин. ОРУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6- 7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
97	Бег в равномерном темпе 14 минут.	Бег в равномерном темпе 14 минут. ОРУ. Спортивная игра (лапта). Понятие о ритме выполнения упражнения.	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6- 7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение»

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	2016 Параграф 6
98	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	ОРУ. Бег 15 минут с преодолением горизонтальных препятствий	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
99	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	ОРУ. Бег 15 минут с преодолением горизонтальных препятствий	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	
100	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	ОРУ. Бег 16 минут с преодолением горизонтальных препятствий	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
101	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	ОРУ. Бег 16 минут с преодолением горизонтальных препятствий	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6
102	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	ОРУ. Бег 17 минут с преодолением горизонтальных препятствий	<p>Уметь рационально расходовать силы и энергию во время бега на длинные дистанции.</p> <p>приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий</p>	Комплекс 1 Учебник Физическая культура.5-6-

Рабочая программа для 7 класса Богданов СГ

			<p>физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма</p> <p>овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p> <p>овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<p>7,М.Я. Виленский, М, «Просвещение» 2016 Параграф 6</p>
--	--	--	---	---

Приложение I

ГТО IV ступень 13-15 лет

	Виды испытаний (тесты)																	
	Бег на 60м.			Бег на 2 км.			Подтягивания			Сгибания рук в упоре			Наклон вперед			Прыжок в длину с места		
	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол	бр	сер	зол
Мальчики	12,0	9,7	8,7	9,55	9,30	9,00	4	6	10	7	9	15	Касание пола пальцами рук	175	185	200		
Девочки	10,9	10,6	9,6	12,10	11,40	11,0								150	155	175		