

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.Радужный

Утверждаю
Директор школы:
Е.В.Малафеева
№ 405 от 30.08.2017г.



Согласовано
Председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№ 3 от 23.08.2017г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7а, б, в, г классов
на 2017-2018 учебный год

Программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю
Учитель: Морозов Владимир Иванович
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

1. требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования - М.: Просвещение, 2011 год;
2. «Примерной программы по физической культуре», 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
3. «Комплексной программы физического воспитания», 1-11 классы; В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год;
4. учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 5-7 классы; М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др; под редакцией М.Я.Виленского.-2-е издание, М.: Просвещение, 2013.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках,

самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета (7 класс)

Содержание раздела, количество часов на раздел	Характеристика деятельности обучающегося
<u>Знания о физической культуре (3 часа)</u>	
<i>1.История физической культуры</i>	
1. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
<i>2.Физическая культура (основные понятия)</i>	
1. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях
2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена

3. Физическая культура человека	
1. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
2. Проведение банных процедур.	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)	
1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
1. Планирование занятий физической культурой.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
2. Оценка эффективности занятий физической культурой	
1. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Физическое совершенствование (100 часов)	
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры (ЛФК), включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
Гимнастика с основами акробатики	
1. Организующие команды и приемы	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы
2. Акробатические упражнения и комбинации	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправить

3.Опорные прыжки	<p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p>
4.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<p>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
5.Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	<p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
6.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки).	<p>Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
<u>Легкая атлетика</u>	
1.Беговые упражнения	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
2.Прыжковые упражнения	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>

	<p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
3.Метание малого мяча	<p>Описывать технику выполнения метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств; выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
3.Лыжные гонки	
1.Передвижение на лыжах 2.Подъемы, спуски, повороты, торможения	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
4.Спортивные игры	
1.Волейбол. Игра по правилам	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в организации</p>

	активного отдыха.
5. Прикладно-ориентированная подготовка	
1. Прикладно-ориентированные упражнения	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений</p>
6. Упражнения общеразвивающей направленности	
1. Общеразвивающая подготовка	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p>
2. Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
3. Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>
4. Лыжные гонки: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
5. Баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>

Учебно-тематический план, 7класс

№ п/п	Наименование раздела	Колич ество часов	В том числе											
			Уроки				Контроль двигательной подготовленности				Контроль физической подготовленности			
			1 чет	2 чет	3 чет	4 чет	1 чет	2 чет	3 чет	4 чет	1 чет	2 чет	3 чет	4 чет
1	Знания о физической культуре	3	3											
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	1	-	-	1								
3	Физическое совершенствование:	100												
	<i>Легкая атлетика</i>	29	16			13								
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	21		21										
	<i>Спортивные игры</i>	30	7		16	7								
	<i>Лыжные гонки</i>	20			14	6								
	Итого:	105	27	21	30	27								

**Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методическая литература:

- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др; под редакцией М.Я.Виленского.-2-е издание, М.: Просвещение, 2015;
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.-2-е издание, М.: Просвещение, 2010;
- Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений, 8-е издание, М.: Просвещение, 2011.

Материально-техническое оснащение:

<i>1</i>	<i>Программно-методическое обеспечение и обеспечение учебниками из библиотечного фонда МБОУ СОШ №3</i>	<i>Количество</i>
	Учебники по физической культуре	
	Справочные пособия (учебные нормативы, нормативы ГТО)	
	Дидактические материалы для 5-11 классов	
	Методические пособия для учителей (рекомендации к проведению уроков)	

2	<i>Наглядные средства обучения из библиотечного фонда МБОУ СОШ №3</i>	
	Серия наглядных плакатов	
3	<i>Технические средства</i>	
	Компьютер	
	Аудиовоспроизводитель	
4	<i>Электронные средства обучения</i>	
	Шкафы для хранения учебной и методической литературы	
5	<i>Оснащенность учебно-аудиторной мебелью и оборудованием</i>	
	Шкафы для хранения учебной и методической литературы	3
	Ящики для хранения наглядных плакатов	1
	Компьютерный стол	1
	Сетка волейбольная	1
	Стационарный насос	2
	Форма волейбольная	10
	Чехол для мата	7
	Щит баскетбольный из оргстекла	6
	Блин для штанги 5 кг	4
	Блин для штанги 10 кг	2
	Блин для штанги 2,5 кг	2
	Гантель разборная 15 кг	2
	Гантель разборная 10 кг	2
	Гриф хромированный	2
	Коврик гимнастический	7
	Мяч гимнастический	2
	Мяч гимнастический 3 см ГГУ ВВ	1
	Маты	7
	Бревно гимнастическое	1
	Брусья	2
	Брусья навесные для стенки	4
	Доска наклонная	1
	Канат для перетягивания	1
	Кольцо баскетбольное	10

Маты 1-2-10 см	4
Перекладина	1
Скамья гимнастическая	8
Стенка гимнастическая	8
Щит баскетбольный	10
Кольцо баскетбольное	6
Конь гимнастический	1
Мостик гимнастический	1
Столы для настольного тенниса	2
Мат борцовский	8
Мат гимнастический в чехле	20
Мат для фитнеса	10
Мат для прыжков	4
Мост гимнастический подкидной	1
Мяч баскетбольный	10
Мяч волейбольный	10
Мяч футбольный	2

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» (7 класс)

«Знания о физической культуре».

Выпускник научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

«Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно – тематическое планирование по предмету «Физическая культура», 7 класс
(«Физическая культура». 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, 2015г.)

1 четверть

№ п/п (№ в теме)	Тема урока	Характеристика деятельности обучающегося	Предметные результаты	Дата		
				план	факт	
Знания о физической культуре (3 час)						
1	1	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели		
2	2	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально		

				планировать режим дня и учебной недели		
3	3	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели		

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

1.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

4	1	Планирование занятий физической культурой.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	Знать правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий		
---	---	--	---	---	--	--

Физическое совершенствование (25 часов)

- 1.Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- 2.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- 4.Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 5.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 6.Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 7.Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 8.Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 9.Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- 10.Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 11.Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения

тренировочных дистанций;
 12.Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 13.Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 14.Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 15.Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 16.Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

Легкая атлетика (16)

5	1	Правила безопасности. Старт с опорой на одну руку.	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики и техникой выполнения старта с опорой на одну руку	Знает правила безопасности на уроках легкой атлетики. Знать и выполнять старт с опорой на одну руку.		
6	2	Беговые упражнения	Описание техники выполнения беговых упражнений, выполнение беговых упражнений	Описывает технику выполнения беговых упражнений.		
7	3	Бег на 30 метров.	Выполнение бега на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью. Выполнение беговых упражнений для подготовки к основной части занятия.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
8	4	Бег на 60 метров.	Выполнение беговых упражнений для подготовки к основной части занятия. Выполнение бега на дистанцию 60 метров с максимальной скоростью.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
9	5	Прыжки в длину с разбега	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега.	Знает технику выполнения прыжков в длину с разбега		
10	6	Прыжки в длину с разбега	Выполнение беговых и прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега.	Выполняет прыжки в длину с разбега, сохраняя технику и исправляя ошибки		
11	7	Прыжки в длину с разбега	Выполнение беговых и прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега на результат.	Выполняет прыжки в длину с разбега, сохраняя технику и исправляя ошибки		
12	8	Метание мяча на дальность	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ознакомление с техникой метания мяча на дальность.	Знает и выполнять ОРУ, знать технику метания мяча на дальность		
13	9	Метание мяча на	Выполнение ОРУ. Выполнение метания малого	Знать и выполняет ОРУ, знать технику		

		дальность	мяча на дальность.	метания мяча на дальность		
14	10	Метание мяча на дальность	Выполнение ОРУ. Выполнение метания малого мяча на результат.	Знает и выполняет ОРУ. Уметь метать мяч на дальность с максимальным усилием		
15	11	Бег на 1000 метров	Выполнение ОРУ. Бег на дистанции 1000 метров на результат.	Умеет распределять силы в беге на длинные дистанции		
16	12	Прыжки в длину с места	Выполнение ОРУ. Выполнение прыжков в длину с места на результат.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
17	13	Челночный бег 3x10 метров	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение челночного бега на результат.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
18	14	Подъем туловища из положения лежа	Выполнение ОРУ. Выполнение подъема туловища из положения лежа на результат с максимальным усилием.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
19	15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Выполнение ОРУ. Выполнение тестового задания на результат с максимальным усилием.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
20	16	Подтягивание из виса на перекладине	Выполнение ОРУ. Выполнение тестового задания на результат с максимальным усилием.	Выполняет тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств		
<i>Спортивные игры (7)</i>						
21	1	Основные правила игры в волейбол	Ознакомление с правилами игры в волейбол	Знает и выполняет правила техники безопасности на уроках спортивных игр		
22	2	Стойка игрока в волейболе	Ознакомление с правилами игры в волейбол	Знает основные правила игры в волейбол, выполняет ранее изученные приемы игры		
23	3	Способы передвижений	Ознакомление с техникой стойки игрока в волейболе	Знает технику выполнения стойки игрока, выполняет ранее изученные приемы игры		
24	4	Перемещения игрока на площадке	Ознакомление с техникой перемещения игрока на площадке. Выполнение стойки игрока в волейболе	Знает технику перемещений игрока на площадке, выполняет ранее изученные приемы игры		
25	5	Перемещения игрока на площадке	Ознакомление с техникой перемещения игрока на площадке. Выполнение стойки игрока в	Знает технику перемещений игрока на площадке, выполняет ранее изученные		

			волейболе	приемы игры		
26	6	Передача мяча сверху двумя руками	Ознакомление с техникой передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает технику передачи мяча сверху двумя руками, выполняет ранее изученные приемы игры		
27	7	Передача мяча сверху двумя руками	Ознакомление с техникой передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает технику передачи мяча сверху двумя руками, выполняет ранее изученные приемы игры		

2 четверть

Физическое совершенствование (21 часов)						
<i>Гимнастика с основами акробатики (21)</i>						
28	1	Правила безопасности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед.	<i>Акробатика (7):</i> ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики, повторение ранее изученных акробатических упражнений	Знает и соблюдает правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений		
29	2	Кувырок назад	Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Ознакомление с техникой кувырка назад	Знает технику выполнения кувырка назад		
30	3	Кувырок назад в стойку ноги врозь	Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Ознакомление с техникой кувырка назад в стойку ноги врозь. Выполнение кувырка назад на оценку	Знает технику выполнения кувырка назад в стойку ноги врозь		
31	4	«Мост» из положения «лежа» на спине	Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Ознакомление с техникой выполнения «моста из положения «лежа» на спине. Выполнение кувырка назад в стойку ноги врозь на оценку	Знает технику выполнения «моста» из положения «лежа» на спине		
32	5	Акробатическая комбинация	Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Составление и выполнение акробатического соединения из изученных элементов. Выполнение «моста» из положения «лежа» на оценку	Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений		
33	6	Акробатическая	Выполнение ОРУ, изученных акробатических	Выполняет акробатические комбинации из		

		комбинация	упражнений. Выполнение акробатической комбинации	числа хорошо освоенных упражнений		
34	7	Акробатическая комбинация	Выполнение ОРУ, изученных акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации на оценку	Выполняет акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений		
35	8	Прыжки со скакалкой	<i>Прыжки (7)</i> : ознакомление техникой прыжков со скакалкой в различных вариантах	Умеет прыгать со скакалкой		
36	9	Прыжки со скакалкой	Выполнение ОРУ. Выполнение прыжков со скакалкой в различных вариантах	Умеет прыгать со скакалкой. Выполняет ОРУ, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств		
37	10	Прыжки со скакалкой	Выполнение прыжков со скакалкой в различных вариантах на оценку	Умеет прыгать со скакалкой		
38	11	Опорные прыжки	Выполнение ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения приземления в опорных прыжках, выполнение упражнений в приземлении	Знает технику приземления в опорных прыжках		
39	12	Опорные прыжки	Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений для освоения приземления в прыжках. Ознакомление с техникой наскока и соскока в опорных прыжках на снаряд	Умеет приземляться, знает технику наскока и соскока в опорных прыжках на снаряд		
40	13	Опорные прыжки	Выполнение ОРУ. Выполнение упражнений для совершенствования наскока, соскока и приземления в прыжках на снаряд	Умеет выполнять наскок, соскок и приземление в прыжках на снаряд		
41	14	Опорные прыжки	Выполнение ОРУ. Выполнение опорного прыжка на гимнастический снаряд (конь, козел, гимнастический стол) на оценку	Умеет выполнять опорный прыжок на гимнастический снаряд		
42	15	Упражнения в висах и упорах. Подтягивание.	<i>Висы и упоры (5)</i> : ознакомление с техникой выполнения упражнений в висах и упорах на снарядах	Знает технику выполнения упражнений в висах и упорах		
43	16	Упражнения в висах и упорах. Сгибание рук в упоре.	Выполнение ОРУ. Выполнение висов и упоров на различных снарядах	Умеет выполнять упражнения в висах и упорах на различных снарядах		
44	17	Упражнения в висах и	Выполнение ОРУ. Выполнение висов и упоров	Умеет выполнять упражнения в висах и		

		упорах. Наклон туловища.	на различных снарядах	упорах на различных снарядах		
45	18	Упражнения в висах и упорах	Выполнение ОРУ. Выполнение висов и упоров на различных снарядах на оценку	Умеет выполнять упражнения в висах и упорах на различных снарядах		
46	19	Общеразвивающие упражнения	Выполнение ОРУ для развития физических качеств	Выполняет ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие.		
47	20	Подтягивание в висе	Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений.	Выполняет основные движения комплексов физических упражнений воздействующих на совершенствование физических функций.		
48	21	Сгибание рук в упоре лёжа.	Планирование и контроль физических нагрузок в процессе самостоятельны занятий физическими упражнениями.	Самостоятельно выполняет упражнений на развитие физических качеств и соблюдает правила самоконтроля.		

3 четверть

Физическое совершенствование (30часов)

Спортивные игры (16)

49	1	Прием мяча снизу перед собой	Ознакомление с техникой передачи мяча снизу перед собой. Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
50	2	Прием мяча снизу перед собой	Ознакомление с техникой передачи мяча снизу перед собой. Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
52	3	Прием мяча снизу перед собой	Ознакомление с техникой передачи мяча снизу перед собой. Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
52	4	Прием мяча снизу перед собой	Ознакомление с техникой передачи мяча снизу перед собой. Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
53	5	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения в перёд	Ознакомление с техникой передачи после перемещения.	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
54	6	Передача мяча сверху двумя руками после	Ознакомление с техникой передачи после перемещения.	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы		

		перемещения в перёд		игры в волейбол.		
55	7	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения в перёд	Ознакомление с техникой передачи после перемещения.	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
56	8	Передачу мяча над собой	Ознакомление с техникой передачи над собой	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
57	9	Передачу мяча над собой	Ознакомление с техникой передачи над собой	Знает правила игры в волейбол. Выполняет основные технические действия и приемы игры в волейбол.		
58	10	Передачу мяча над собой	Ознакомление с техникой передачи над собой	Знает технику выполнения стойки игрока, выполняет ранее изученные приемы игры		
59	11	Передача мяча в парах	Ознакомление с техникой передачи мяча в парах	Знает технику перемещений игрока на площадке, выполняет ранее изученные приемы игры		
60	12	Передача мяча в парах	Ознакомление с техникой передачи мяча в парах	Знает технику передачи мяча сверху двумя руками, выполняет ранее изученные приемы игры		
61	13	Подача мяча через сетку	Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает технику приема мяча снизу над собой, выполняет ранее изученные приемы игры		
62	14	Подача мяча через сетку	Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Выполняет основные приемы игры		
63	15	Подача мяча через сетку	Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры		
64	16	Двухсторонняя игра	Выполнение изученных приемов игры в волейбол	Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры		
<i>Лыжные гонки (14)</i>						
65	1	Правила поведения. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	Ознакомление с основными правилами поведения во время занятий, одежде, обуви и лыжном инвентаре.	Знает о правилах поведения на уроках лыжной подготовки		
66	2	Попеременный двухшажный ход	Ознакомление с разнообразием лыжных ходов. Ознакомление с техникой передвижения	Знает технику передвижения попеременным двухшажным ходом		

			попеременным двухшажным ходом.			
67	3	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.	Умеет передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом		
68	4	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.	Умеет передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом		
69	5	Попеременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км на оценку	Умеет передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом		
70	6	Одновременный бесшажный ход	Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Знает технику передвижения одновременным бесшажным ходом		
71	7	Одновременный бесшажный ход	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км.	Умеет передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом		
72	8	Одновременный бесшажный ход	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км.	Умеет передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом		
73	9	Одновременный бесшажный ход	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом до 2 км на оценку	Умеет передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом		
74	10	Подъем «полуелочкой»	Ознакомление с техникой подъема на склон «полуелочкой»	Знает технику подъема на склон «полуелочкой»		
75	11	Подъем «полуелочкой»	Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных ходов и подъема «полуелочкой»	Умеет выполнять подъем на склон «полуелочкой»		
76	12	Подъем «полуелочкой»	Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных ходов и подъема «полуелочкой» на оценку	Умеет передвигаться на лыжах с использованием изученных элементов		
77	13	Торможение «плугом»	Ознакомление с техникой выполнения торможения на склоне «плугом»	Знает технику выполнения торможения «плугом» на склонах		
78	14	Торможение «плугом»	Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных элементов	Умеет выполнять торможение «плугом» на склонах		

4 четверть

Физическое совершенствование (26 часа)

Лыжные гонки (6)

79	1	Торможение «плугом»	Передвижение на лыжах до 2 км с использованием изученных элементов и торможением «плугом» на оценку	Умеет передвигаться на лыжах с использованием изученных элементов		
80	2	Поворот «Переступанием»	Ознакомление с техникой выполнения поворота «переступанием» на спусках	Знает технику выполнения поворота «переступанием» при спусках со склона		
81	3	Поворот «Переступанием»	Передвижение на лыжах с использованием изученных элементов и поворота «переступанием» при спусках на склонах	Умеет выполнять поворот «переступанием» при спусках		
82	4	Поворот «Переступанием»	Передвижение на лыжах с использованием изученных элементов и поворота «переступанием» при спусках на оценку	Умеет передвигаться на лыжах с использованием изученных элементов		
83	5	Лыжные гонки на дистанцию 1 км.	Передвижение на лыжах на дистанции 1 км с максимальной скоростью	Умеет передвигаться на лыжах с максимальной скоростью		
84	6	Лыжные гонки на дистанцию 2 км.	Передвижение на лыжах на дистанции 2 км с максимальной скоростью	Умеет передвигаться на лыжах с максимальной скоростью		

Спортивные игры (7):

85	1	Игровое упражнение 2:1	Выполнение игрового задания	Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры		
86	2	Игровое упражнение 3:1	Выполнение игрового задания	Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры		
87	3	Игровое упражнение 3:2	Выполнение игрового задания	Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры		
88	4	Игровое упражнение 2:2	Выполнение игрового задания	Знает правила игры в волейбол, выполняет основные приемы игры		
89	5	Игровое упражнение 3:3	Выполнение игрового задания	Знает правила игры в волейбол, умеет осуществлять судейство игры		
90	6	Двухсторонняя игра	Игра на счёт	Знает правила игры в волейбол, умеет осуществлять судейство игры		
91	7	Двухсторонняя игра	Игра на счёт	Знает правила игры в волейбол, умеет		

				осуществлять судейство игры		
<i>Легкая атлетика (13)</i>						
92	1	Прыжки в высоту с разбега	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой прыжков в высоту с разбега	Умеет выполнять беговые и прыжковые упражнения, знает технику прыжка в высоту с разбега		
93	2	Прыжки в высоту с разбега	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание»	Умеет выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»		
94	3	Прыжки в высоту с разбега	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание» на оценку	Умеет выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с максимальным усилием		
95	4	Прыжки в длину с места	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение прыжков в длину с места на результат	Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием		
96	5	Подъем туловища из положения лежа	Выполнение ОРУ. Выполнение подъема туловища из положения «лежа» на результат	Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием		
97	6	Подтягивание на перекладине	Выполнение ОРУ. Выполнение подтягивания на перекладине из виса (м), из виса «лежа» (д) на результат	Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием		
98	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Выполнение ОРУ. Выполнение тестового задания «сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»» на результат	Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием		
99	8	Челночный бег 3x10 м.	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега с передачей палочки	Знает технику передачи эстафетной палочки и уметь выполнять эстафетный бег		
100	9	Бег на 30 метров	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение эстафетного бега. Бег на дистанции 30 метров на результат	Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием		
101	10	Бег на 60 метров	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег на дистанции 60 метров на результат	Умеет выполнять тестовые нормативы с максимальным усилием		
102	11	Бег на 1000 метров	Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	Умеет выполнять тестовые нормативы с		

			Бег на дистанции 1000 метров на результат	максимальным усилием		
103	12	Эстафетный бег с палочкой	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега с передачей палочки	Знает технику передачи эстафетной палочки и уметь выполнять эстафетный бег		
104	13	Эстафетный бег с палочкой	Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега с передачей палочки	Знает технику передачи эстафетной палочки и уметь выполнять эстафетный бег		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)						
105	2	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности	Знает правила и способы самоконтроля и наблюдения.		

Проориентационная составляющая по предмету «Физическая культура», 7класс

№ урока по КТП	Тема урока в соответствии с КТП	Форма и содержание проориентационной работы, доля времени от урока
4	Беговые упражнения	Ознакомление с профессией тренера-преподавателя по легкой атлетике (индивидуальное сообщение), 5 минут
10	Метание мяча на дальность	Ознакомление с деятельностью обслуживающего персонала стадионов (беседа), 5 минут
15	Челночный бег 3x10 метров	Ознакомление с профессией «Учитель физической культуры» (индивидуальное сообщение), 5 минут
20	Стойка игрока в волейболе	Ознакомление с профессией «Тренер-преподаватель по волейболу(беседа), 5 минут
29	Кувырок назад	Ознакомление с профессией «Тренер-преподаватель по спортивной гимнастике» (беседа), 5 минут
36	Прыжки со скакалкой	Ознакомление с профессией «Тренер-преподаватель по атлетической гимнастике» (индивидуальное сообщение), 5 минут
64	Правила поведения. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.	Ознакомление с профессией «митролог» (индивидуальное сообщение), 5 минут
66	Попеременный двухшажный ход	Ознакомление с профессией «спортивный массажист» (индивидуальное сообщение), 5 минут
71	Одновременный бесшажный ход	Ознакомление с работой персонала по обслуживанию трасс для лыжных гонок (беседа), 5 минут
83	Лыжные гонки на дистанцию 1 км.	Ознакомление с профессией «Тренер-преподаватель по лыжным гонкам» (индивидуальное сообщение), 5 минут
95	Прыжки в высоту с разбега	Ознакомление с правилами судейства соревнований по легкой атлетике (беседа), 5 минут