

АНОО «Православная классическая гимназия святителя Филарета Московского»

«Утверждаю»  
Директор АНОО «Православная  
классическая гимназия святителя  
Филарета Московского»  
*Лиса*  
А.А. Киселева

Приказ № 75-ОД от 04 сентября 2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

в 7 классе

на 2018- 2019 учебный год

Количество часов

по программе 70

в неделю 2

Составитель: **Сокоренко В.В.**  
*учитель физической культуры*

2018 год

## Пояснительная записка.

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

### Задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки;
- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

### Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 382 ч): в 5 классе – 70 ч, в 6 классе – 70ч, **в 7 классе – 70 ч**, в 8 классе – 70 ч, ; 3 часа в неделю в 9 классе – 102 ч.

### *Демонстрировать уровень физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	4.9	5.3 - 6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.0	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	190	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	24	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	8	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	10	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.20	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах (1 км.)	6.00	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

#### **Планируемые результаты предмета «Физическая культура»**

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие нравственного самосознания (понятия о добре и зле, правде и лжи), усвоение таких качеств, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- ответственность и прилежание в учебе;
- наличие бережного отношения к здоровью как дару Божию;

##### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- подготовка к выполнению норм и требований комплекса ГТО (3 ступень).

### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

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

Ученик 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- 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 действий, 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

#### **Предметные результаты:**

##### **Учащиеся научиться:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

##### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **7 класс**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека и включает в себя следующие учебные темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его



основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

## **3. Физическое совершенствование.**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

### **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики.

#### **Организуемые команды и приемы:**

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

#### **Акробатические упражнения и комбинации:**

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### **Опорные прыжки:**

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### **Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:**

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

#### **Беговые упражнения:**

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### **Прыжковые упражнения:**

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### **Метание малого мяча:**

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

#### **Баскетбол:**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол:**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Футбол:**

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

#### **Прикладно-ориентированные упражнения:**

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

#### **Общефизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### **Гимнастика с основами акробатики:**

##### **Развитие гибкости**

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### **Развитие координации движений**

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

##### **Развитие силы**

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### **Легкая атлетика:**

##### **Развитие выносливости**

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### **Развитие силы**

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### **Развитие быстроты**

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### **Баскетбол**

##### **Развитие быстроты**

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### **Развитие выносливости**

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### **Развитие координации движений**

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### **Футбол**

##### **Развитие быстроты**

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### **Развитие силы**

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов по плану	Контрольные работы (тесты)
1.	Легкая атлетика	17	Т-2
2.	Баскетбол	12	
3.	Гимнастика	9	
5.	Лыжная подготовка	15	Т-3
6.	Волейбол	12	
8.	Футбол	5	
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>5</b>

#### Календарно-тематическое планирование 7 класс по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 7

Учитель Сокоренко В.В.

Количество часов по учебному плану

Всего 70 часа; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Учебник: Физическая культура . 5-7 класс. Ред. М.Я. Виленского, изд. "Просвещение", 2014 г.

№ ур.	Название темы, раздела, урока.	Задание на дом.	Дата	
			По плану	Факт
	<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>			
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. История зарождения Олимпийских игр. Техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях лёгкой атлетикой. Влияние упражнений на организм человека.	Бег до 2 км.	03.09- 07.09	
2	Равномерный бег до 12 минут.	Бег до 2 км.	03.09- 07.09	
3	Равномерный бег до 12 минут с последующим ускорением.	Кросс до 2 км.	10.09-14.09	
4	Обучение высокому старту.	Кросс до 2 км.	10.09-14.09	
5	Обучение низкому старту.	Кросс до 2 км.	17.09-21.09	
6	Бег на короткую дистанцию 30 м.	Бег 60 м.	17.09-21.09	
7	Бег до 1 км., с последующим ускорением.	Бег 60 м.	24.09-28.09	
8	.Бег до 1 км., с последующим ускорением.	Челночный бег – 3x10 м.	24.09-28.09	
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание).	Челночный бег – 3x10 м.	01.10-05.10	
10	Прыжки в длину с разбега на результат.	Бег с ускорением до 1 км.	01.10-05.10	
11	Бег 60 м. на результат. Контрольный урок	Бег с ускорением до 1 км.	08.10-12.10	
12	Бег 1000 м. на результат. Контрольный урок.	Бег с	08.10-12.10	

		ускорением до 1 км.		
	<b>Баскетбол (12 ч.)</b>			
13	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя ногами и прыжком.	Совершенствование изученных движений.	15.10-19.10	
14	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Имитация движений рук и ног.	15.10-19.10	
15	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	Имитация движений рук и ног.	22.10-26.10	
16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Сочетание приседаний и прыжков.	22.10-26.10	
17	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления.	Сочетание приседаний и прыжков.	06.11-09.11	
18	Ведение мяча в движении с изменением скорости.	Сочетание приседаний и прыжков.	06.11-09.11	
19	Обучение броскам мяча одной и двумя руками.	Имитация движений рук и ног.	12.11-16.11	
20	Совершенствование бросков мяча одной и двумя руками.	Имитация движений рук и ног.	12.11-16.11	
21	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	Имитация движений рук и ног.	19.11-23.11	
22	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	Сочетание приседаний и прыжков.	19.11-23.11	
23	Тактика свободного нападения и персональной защиты.	Сочетание приседаний и прыжков.	26.11-30.11	
24	Правила игры. Краткие сведения об игре. Контрольная игра по упрощенным правилам.	Сочетание приседаний и прыжков.	26.11-30.11	
	<b>Гимнастика с основами акробатики (9 ч.)</b>			
25	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Команды и приемы выполнения. Строевые упражнения.	Составить комплекс ОРУ без предмета на месте.	03.12-07.12	
26	ОРУ без предметов на месте и в движении.	Составить комплекс ОРУ без предмета на месте.	03.12-07.12	
27	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись, ноги врозь.	Составить комплекс ОРУ	10.12-14.12	

		без предмета в движен.		
28	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись, ноги врозь.	Составить комплекс ОРУ без предмета в движен.	10.12-14.12	
29	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Отжимание в упоре лежа-15 р.	17.12-21.12	
30	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Отжимание в упоре лежа-15 р.	17.12-21.12	
31	Акробатические упражнения: составить связку из трех элементов.	Отжимание в упоре лежа-15 р.	24.12-29.12	
32	Лазание по канату, гимнастической скамейке, лестнице.	Поднимание тулов. – 15 р.	24.12-29.12	
33	Контрольный урок. Сдача гимнастических упражнений из разученных элементов.	Поднимание тулов. – 15 р.	09.01-11.01	
	<b>Лыжная подготовка (15 ч.)</b>			
34	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Оказание помощи при обморожении. Самоконтроль. Измерение ЧСС. Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	09.01-11.01	
	<b>Волейбол (12 ч.)</b>			
35	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Упражнения без мяча. Выполнение заданий.	Совершенствование изученных движений	14.01-18.01	
36	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	14.01-18.01	
37	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и упражнений без мяча.	Совершенствование изученных движений	21.01-25.01	
38	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	21.01-25.01	
39	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	Совершенствование изученных движений	28.01-01.02	
40	Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	28.01-01.02	
41	Переход с попеременного хода на одновременный. Прохождение дистанции 3	Совершенствование	04.02-08.02	

	км Передача мяча сверху двумя руками на месте.	изученных движений		
42	Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	04.02-08.02	
43	Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	Совершенствование изученных движений	11.02-15.02	
44 - 45	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	11.02-15.02 25.02-01.03	
46 - 47	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	Совершенствование изученных движений	25.02-01.03 04.03-07.03	
48 - 49	. Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Прохождение дистанции 3 км.	Прохождение дистанции 3 км.	04.03-07.03 11.03-15.03	
50 - 51	Прохождение дистанции 1 км на результат.	Совершенствование изученных движений	11.03-15.03	
52	Прохождение дистанции 2 км без результата	Прохождение дистанции 3 км.	18.03-22.03	
53	Передача мяча над собой и через сетку из различных зон.	Совершенствование изученных движений	18.03-22.03	
54	Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	Прохождение дистанции 3 км.	25.03-29.03	
55	Прямая нижняя и верхняя подачи с партнером, у стены.	Совершенствование изученных движений	25.03-29.03	
56	Передача мяча над собой и через сетку.	Прохождение дистанции 3 км.	01.04-05.04	
57	. Передача мяча над собой и через сетку.	Прохождение дистанции 3 км.	01.04-05.04	
58	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Прямая нижняя и верхняя подачи через сетку (4-6 м.)	Совершенствование изученных движений	08.04-12.04	
59	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3).	Совершенствование изученных	08.04-12.04	



		движений		
60	Контрольная игра по правилам мини-волейбола.	Совершенствование изученных движений	15.04-19.04	
	<b>Легкая атлетика (5 ч.)</b>			
61	Кросс до 15 минут.	Бег до 2 км.	15.04-19.04	
62	Кросс до 15 минут.	Бег до 2 км.	22.04-26.04	
63	Бег с препятствиями.	Бег до 2 км.	22.04-26.04	
64	Метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5-6 метров.	Кросс до 2 км.	06.05-08.05	
65	Контрольное метание теннисного мяча с места на дальность, в коридор 5-6 метров.	Кросс до 2 км.	06.05-08.05	
	<b>Футбол (5 ч.)</b>			
66	Стойка игрока, перемещения в стойке, старты из различн.пол.	Бег с ускорением.	13.05-17.05	
67	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Бег с ускорением.	13.05-17.05	
68	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Бег с ускорением.	20.05-24.05	
69	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения.	Челночный бег – 3x10 м.	27.05-31.05	
70	Игровые задания (2:1,2:2,3:2). Контрольная игра по правилам.	Челночный бег – 3x10 м.	27.05-31.05	

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 /Соловых В.В.

« 30 » августа 2018 г.