

Базовая общеобразовательная школа  
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
ЗВ Е.А. Зверева  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей естественно-  
математического цикла № 01  
от «21» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Н.В. Олейникова  
«21» августа 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Базовой  
общеобразовательной школы  
И.В. Величко  
Приказ № 01 от  
«22» августа 2017 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	7А, 7Б
Учебный год	2017 – 2018
Учитель	Чаплыгина Александра Ивановна Ралько Людмила Васильевна

Железноводск, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 5 - 9 классах из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

### Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7класс	8класс	9класс
<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	21	21	21	21	21
Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
Спортивные игры (баскетбол, футбол)	27	27	27	27	27
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

*Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.*

### 1. Планируемые результаты освоения физической культуры в 7 классе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### 7 класс

##### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

*Метапредметными результатами* изучения программы «Физической культуры» являются:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий.

*Предметные результаты:*

**Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл их символики и ритуалов;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## 2. Календарно-тематическое планирование.

### I четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма организации занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>							
1	7 А	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	Знать приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	<i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	Вводный	ОРУ. Высокий старт 20-40м, стартовый разгон, бег по дистанции. Спец. беговые упр-я. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.
	7 Б						
2	7 А	Бег 30 м. Эстафетный бег.	Знать технику бега на короткие дистанции с низкого старта.	<i>Коммуникативные:</i> умение обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и понимать других.		Комбинированный	Высокий старт 20-40м. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м (к). Эстафеты. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
	7 Б						
3	7 А	Низкий старт. Бег по дистанции.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции.	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий.		Совершенствования	ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 м. Спец. беговые упр-я. Прыжки в длину с места. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.
	7 Б						
4	7 А	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Футбол.	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; применять беговые упражнения для развития физических качеств.		Комбинированный	Бег с ускорением 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Спец. бег. упр-я. ОРУ. Прыжки в длину с места(к). Линейная эстафета.
	7 Б						
5	7 А	Бег 60м. Футбол.	Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Футбол.	<i>Коммуникативные:</i> с доста-		Контрольный	ОРУ. Бег 60м на результат с высокого старта. Спец. беговые упр-я. Прыжки через короткую скакалку. Футбол. Развитие скоростных качеств.
	7 Б						
6	7 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Футбол.	Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Футбол.			Изучения нового материала	ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Прыжки через короткую скакалку. Футбол. Развитие скоростных качеств.
	7 Б						
7	7 А	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Футбол.				Комбинированный	ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Прыжки через корот-

	7 Б	бол.		точной полнотой и точно-стью выразить свои	цели.		кую скакалку за 1 мин (к). Футбол. Разви-тие скоростно-силовых качеств.
8	7 А	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Знать технику мета-ния мяча на даль-ность, анализировать правильность выпол-нения и выявлять ошибки.	мысли в соответствии с за-дачами и условиями комму-никации; взаимодействовать со свер-стниками в процессе совме-стного освоения беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролиро-вать свою деятельность по результату, осуществлять её по образцу и заданному пра-вилу;	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и нахо-дить выходы из спор-ных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личност-ного смысла учения, формирование уста-новки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудниче-ства со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуац-иях.	Комби-нирован-ный	ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с 9-11 бе-говых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
	7 Б						
9	7 А	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Знать правила сорев-нований по метанию.	Уметь демонстриро-вать технику бега на средние дистанции.		Учётный	ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с разбега (к). Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.
	7 Б						
10	7 А	Метание мяча на даль-ность. Бег на средние дистанции.	Знать правила сорев-нований по метанию.	Уметь демонстриро-вать технику бега на средние дистанции.	адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со-хранять заданную цель; самостоятельно выделять и формулировать познава-тельные цели.	Комби-нирован-ный	ОРУ в движении. Метание мяча на даль-ность с разбега. Бег 1500 м в равномерном темпе. Футбол (м-ки) и волейбол (д-ки). Развитие выносливости
	7 Б						
11	7 А	Метание на дальность. Бег на средние дистан-ции.				Контроль-ный	ОРУ в движении. Метание мяча на даль-ность (к). Бег 1500м в равномерном тем-пе. Правила соревнований по метанию. Спортивные игры. Развитие выносливо-сти.
	7 Б						

### Кроссовая подготовка (9ч)

12	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на пере-кладине.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направ-ленно воздействую-щие на развитие вы-носливости.	<i>Познавательные:</i> исполь-зовать общие приемы ре-шения поставленных за-дач; применять беговые упраж-нения для развития физи-ческих качеств.	Формирование навыка систематического на-блюдения за своим физическим состояни-ем, величиной физи-ческих нагрузок.  Развитие самостоя-тельности и личной ответственности за свои поступки на ос-нове представлений о нравственных нормах	Комбини-рованный	ОРУ в парах. Подтягивание на перекла-дине. Равномерный бег 1500 м. Правила соревнований в беге на средние дистан-ции. Футбол.
	7 Б						
13	7 А	Бег по пересеченной ме-стности. Подтягивание на перекладине.		<i>Коммуникатив-ные:</i> добывать недостаю-щую информацию с по-мощью вопросов, устанав-ливать рабочие отноше-ния;		Совер-шенство-вания	ОРУ в парах. Подтягивание на переклади-не. Равномерный бег до 15 мин. Футбол и волейбол. Развитие выносливости. Поня-тие о темпе упражнения
	7 Б						
14	7 А	Бег по пересеченной ме-стности, преодоление препятствий.	Характеризовать фи-зические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции			Совер-шенство-вания	ОРУ в парах. Равномерный бег до 16 ми-нут. Преодоление горизонтальных пре-пятствий. Футбол (м-ки) и волейбол (д-ки). Развитие выносливости.
	7 Б						
15	7 А	Бег по пересеченной ме-				Совер-	ОРУ. Равномерный бег до 16 минут. Пре-

	7 Б	стности, преодоление препятствий.		уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.		шенство-вания	одоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.
16	7 А	Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Совершенствования	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 17 минут. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения.
	7Б						
17	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Уметь пробегать дистанцию в 2000 м.	Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 17 минут. Игра «Лапта». Развитие выносливости.
	7 Б						
18	7 А	Кроссовый бег. Подтягивание на перекладине.	Контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.	Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 18 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.
	7 Б						
19	7 А	Кроссовый бег. Подтягивание на перекладине.	Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.	Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Контрольный	ОРУ и СБУ. Подтягивание на перекладине (к). Равномерный бег 18 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.
	7 Б						
20	7 А	Кроссовая подготовка.	Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.	Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Совершенствования	ОРУ. Бег 2000 м без учёта времени. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. Спортивная игра «Волейбол».
	7 Б						

### Баскетбол (22 ч)

21	7 А	Размеры площадки. Передачи мяча от груди и от плеча.	Знать технику передвижений и остановок баскетболиста.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка в два шага. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди и от плеча на месте. Броски в кольцо с места одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол.
	7 Б						
22	7 А	Совершенствование техники ведения и передач мяча. Броски в кольцо в	Знать правила техники	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение объяснять ошибки.	Формирование навыка систематического на-	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.

	7 Б	движении.	безопасности, правила игр и демонстрировать двигательные кондиции.	ганизовать самостоятельную деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений,	блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол.
23	7 А	Совершенствование техники ведения и передач мяча. Броски в кольцо в движении.	Уметь передавать и ловить мяч на месте и в движении при сопротивлении защитника.	давать объективную оценку технике выполнения.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Совершенствования	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Развитие КС. Учебная игра.
	7 Б						
24	7 А	Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Знать технику броска в кольцо с места и в движении.  Овладение специальной терминологией, знать жесты судей.	<i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; моделировать технику игровых действий и приемов. <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу; слушать и слышать друга друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия-действия партнеров, сохранять заданную цель;	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинированный	Повороты с мячом. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Броски мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.
	7 Б						
25	7 А	Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.  Уметь производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч.	слушать и слышать друга друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия-действия партнеров, сохранять заданную цель;		Совершенствования	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Играв б/б
	7 Б						
26	7 А	Совершенствование техники ведения. Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять позиционное нападение с изменением позиций игроков.	оценивать свои действия-действия партнеров, сохранять заданную цель; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.  Воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и дости-	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в баскетбол.
	7 Б						
27	7 А	Совершенствование техники ведения. Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.			Игровой	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока.



	7 Б	тивлением.			гать в нём взаимопонимания.		той отскока и изменением направления. Броски мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра
--	-----	------------	--	--	-----------------------------	--	---

## II четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
1	7 А	Передачи мяча с сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении.	Знать технику броска одной рукой от плеча и двумя руками от головы.  Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. Осмысление техники выполнения двигательных действий.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Позиционное нападение с изменением позиций.
	7 Б						
2	7 А	Броски в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1.	<i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Комбинированный	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо с места и в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра в б/б.
	7 Б						
3	7 А	Броски в кольцо. Нападение быстрым прорывом 2х1.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1.	Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Контрольный	Ведение мяча с разной высотой отскока и с сопротивлением. Передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски в кольцо с места (к) и в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра в б/б.
	7 Б						
4	7 А	Броски в кольцо с места с сопротивлением. Перехват мяча.	Совершенствовать технические действия в игре.  Уметь выполнять перехват мяча в тройках.	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	Повышение самооценки на основе критериев успешной	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Перехват мяча в тройках при ведении. Игра в б/б.
	7 Б						
5	7 А	Передачи мяча с сопро-	Знать технику броска в кольцо двумя руками от головы.			Совершенство-вания	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с сопро-

	7 Б	тивлением. Перехват мяча.			учебной деятельности.		тивлением. Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Перехват мяча в тройках. Учебная игра в б/б.
6	7 А	Вырывание и выбивание мяча. Броски кольца одной рукой от плеча с сопротивлением.	Овладение специальной терминологией, знать жесты судей в баскетболе.  Знать правила назначения и выполнения штрафного броска.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.
	7 Б						
7	7 А	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	Уметь технически правильно выполнять штрафной бросок.			Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски в кольцо в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.
	7 Б						
8	7 А	Броски в кольцо в движении. Совершенствование техники передач в движении.	Уметь результативно выполнять броски в кольцо при сопротивлении защитника.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности.  <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершенствования	Броски в кольцо в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в б/б.
	7 Б						
9	7 А	Броски кольца в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.	Научить применять свои тактические и технические умения в баскетболе.			Комбинированный	Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.
	7 Б						
10	7 А	Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь точно выполнять передачи мяча при сопротивлении защитника.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Совершенствования	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.
	7 Б						
11	7 А	Передачи мяча в тройках	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.			Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со

	7 Б	со сменой места. Штрафной бросок.		осуществлять самоконтроль своей деятельности.			сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.
12	7 А	Передачи мяча в тройках со сменой места.	Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Познавательные:</i> строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.
	7 Б	Штрафной бросок.					
13	7 А	Броски в кольцо в движении с сопротивлением.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.
	7 Б	Штрафной бросок.					
14	7 А	Штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Знать жесты судей в баскетболе.		Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Контрольный	Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски в кольцо в движении с сопротивлением. Штрафной бросок (к). Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.
	7 Б						
15	7 А	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.				Игровой	ОРУ с б/б мячами. Броски в кольцо с места и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебно-тренировочная игра в б/б.
	7 Б						

#### Волейбол (18 ч)

16	7 А	История возникновения волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.	Знать историю возникновения и развития волейбола в России, имена выдающихся отечественных волейболистов.	<i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. <i>Коммуникативные:</i> определять возможные роли в совместной деятельности; критически относиться к	Знание истории физической культуры своего народа.  Воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках.
	7 Б						
17	7 А	Передачи мяча сверху и снизу после перемеще-	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест заня-		Развитие самостоятельности и личной	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой на месте и в движении, передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с S=

	7 Б	ния. Нижняя прямая подача.	тий.	собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего	ответственности за свои поступки.		6м. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках.
18	7 А	Передачи мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь оказать первую помощь при травмах и ушибах при самостоятельных занятиях.  Знать технику передачи мяча сверху и снизу в парах.	мнения и корректировать его.  <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.  Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой на месте и в движении, передачи мяча в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с S= 6м. Игра в в/б по упрощенным правилам.
	7 Б						
19	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.			Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=7м. Игра в в/б по упрощенным правилам.
	7 Б						
20	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Знать и уметь правильно выполнять технические действия.	<i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов.  <i>Коммуникативные:</i> выделять общую точку зрения в дискуссии.	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=7м. Игра в в/б по упрощенным правилам.
	7 Б						
21	7 А	Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.		Игровой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=8м. Игра в в/б по упрощенным правилам.
	7 Б						

### III четверть.

№	Дата	Содержание учебного	Планируемые результаты освоения материала	Формаорг-	Основные виды учебной
---	------	---------------------	---	-----------	-----------------------

		предмета	предметные	метапредметные	личностные	циуч заня- тий	деятельности
1	7 А	Приём и передачи мяча сверху, снизу после перемещения. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. <i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.  Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой в движении, игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.
	7 Б		Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.				
2	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача	Знать технику передачи мяча сверху в парах через сетку.  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи.			Контрольный	Передачи мяча сверху (к) и снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.
	7 Б						
3	7 А	Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача.				Совершенствования	Передачи мяча сверху и снизу над собой, игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.
	7 Б						
4	7 А	Передачи мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Контрольный	ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча снизу над собой (к), игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.
	7 Б						
5	7 А	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.			Комбинированный	ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра.
	7 Б						
6	7 А	Прямой нападающий	Знать технику нижней прямой подачи.	Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении. <i>Регулятивные:</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированно-	Совершенствования	ОРУ с в/б мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападаю-

	7 Б	удар. Тактика свободного нападения.	Знать и уметь правильно выполнять технические действия в игре.	ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; определять совместно с педагогом и сверстниками	сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		ший удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.
7	7 А	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача.	Владеть специальной терминологией.  Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную зону.	критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Контрольный	ОРУ с в/б мячами. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча (техника - к). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в в/б.
	7 Б						
8	7 А	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.				Комбинированный	Передачи мяча в парах сверху. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
	7 Б						
9	7 А	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Использовать занятия волейболом для укрепления собственного здоровья.  Знать технику верхней прямой подачи.	<i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре волейбол и о выдающихся отечественных волейболистах, осваивают тактику игры. <i>Коммуникативные:</i> отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми; принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.	Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Совершенствования	Передачи мяча в парах сверху. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
	7 Б						
10	7 А	Передачи мяча в парах сверху. Верхняя прямая подача.	Научиться применять свои тактические умения в волейболе.			Контрольный	Стойки и передвижения игрока. ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча в парах сверху (к). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и разыгрывание его на 3 касания. Игра по упрощенным правилам в в/б.
	7 Б						
11	7 А	Передача мяча, стоя боком к партнеру. Верхняя прямая подача.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления	<i>Регулятивные:</i> определять условия для выполнения учебной и познавательной	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к	Совершенствования	Передачи мяча в парах, стоя боком к партнеру. Нападающий удар после под-

	7 Б		и перенапряжения организма, повышению его работоспособности. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	задачи; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.	другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции.		брасывания партнером. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3). Приём мяча с подачи и разыгрывание его на 3 касания. Игра по упрощенным правилам
12	7 А	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				Игровой	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в парах, стоя боком к партнёру. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Верхняя прямая подача. Учебная игра.
	7 Б						
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>							
13	7 А	Висы. Строевые упражнения.	Рассматривать гимнастику как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. Знать технику безопасности на уроках по гимнастике.	<i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи; самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на скамейках. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Инструктаж по ТБ.
	7 Б						
14	7 А	Висы. Строевые упражнения.	Уметь выполнять различные висы, производить перестроения.	<i>Коммуникативные:</i> высказывать и обосновывать своё суждение и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).	Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на скамейках. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
	7 Б						
15	7 А	Висы. Равновесие.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.			Изучение нового материала	ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упр-я на низком бревне (ходьба на носках руки в стороны, «горизонтальное равновесие», поворот кругом, ходьба с хлопком под согнутым коленом, соскок вглубину прогибаясь). Эстафеты.
	7 Б						

16	7 А	Упражнения на низкой перекладине и на р/в брусьях. Равновесие.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	<i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ дей-я	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Комбинированный	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на матах. Упр-я на низкой перекладине (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, махом назад соскок – м-ки) и на р/в брусьях (махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на н/жерди - д-ки.). Подтягивания в висе. Упражнения на низком бревне.
	7 Б						
17	7 А	Упражнения на низкой перекладине и на р/в брусьях. Равновесие.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.	<i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений. <i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</i>	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Комбинированный	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ. Упр-я на низкой перекладине (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, махом назад соскок – м-ки) и на р/в брусьях (махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на н/жерди - д-ки.). Подтягивания в висе (к). Упражнения на н/ бревне.
	7 Б						
18	7 А	Равновесие на низком бревне. Подтягивания в висе.	Уметь правильно выполнять упражнения на низком бревне.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Контрольный	Выполнение комбинации упражнений на низком бревне и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе (к). Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты.
	7 Б						
19	7 А	Элементы акробатики.	Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа.	<i>Регулятивные:</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Комбинированный	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку в 1 мин.
	7 Б						
20	7 А	Элементы акробатики.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям.		Совершенствования	ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения лёжа, упражнения для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку в 1 мин. Эстафеты.
	7 Б						
21	7 А	Акробатические упражнения.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, ус-	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Комбинированный	ОРУ на матах. Элементы акробатики (3 последовательных кувырка вперед, стойка на лопатках перекатом назад из упора



	7 Б		травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	танавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.			присев, «мост» из положения стоя с помощью, полушпагаты, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упр-я для мышц спины и пресса).
22	7 А	Акробатика. Лазание по канату.	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; представлять развернутый план собственной деятельности.	Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Комбинированный	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Развитие силовых способностей
	7 Б						
23	7 А	Акробатика. Лазание по канату.	Уметь выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках (м-ки), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (д-ки).	<i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Совершенствования	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Эстафеты.
	7 Б						
24	7 А	Акробатика. Лазание по канату.	Знать технику лазания по канату в два и три приёма. Уметь выполнять опорный прыжок через козла.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Контрольный	ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (к). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (к). Лазание по канату в два приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Развитие силовых способностей.
	7 Б						
25	7 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.				Изучение нового материала	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.
	7 Б						
26	7 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Использовать занятия гимнастикой для укрепления собственного здоровья.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; осуществлять взаимодействие с электронными	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Совершенствования	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.
	7 Б						
27	7 А	Опорный прыжок через козла. Лазание по канату.	Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления	ми поисковыми системами.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Ла-

	7 Б		и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		зание по канату в два приема(к). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
28	7 А	Опорный прыжок через козла. Акробатика.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.  Знать технику опорного прыжка через козла.	организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).  <i>Регулятивные:</i> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.  Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.	Комбинированный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (м-ки: сп-м «согнув ноги», д-ки: «ноги врозь»). Акробатика ( <i>комбинация: м-ки:</i> из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках - перекаат вперед в упор присев - кувырок назад - «мост» - упор присев - прыжок вверх, прогибаясь в о.с.; <i>д-ки:</i> кувырок назад в полушпагат - выпрямляя ногу в упор лёжа - упор присев - перекаатом назад стойка на лопатках - перекаатом вперед лечь на спину, руки вверх - «мост» - перекаатом вперед в упор присев - встать в о.с.).
	7 Б						
29	7 А	Опорный прыжок через козла. Акробатика.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.			Контрольный	ОРУ. Опорный прыжок через козла (к): м-ки: сп-м «согнув ноги», д-ки: «ноги врозь». Акробатика (совершенствование разученной ранее комбинации). Игра «Защита укрепления».
	7 Б						
30	7 А	Опорный прыжок через козла.				Совершенствования	ОРУ в движении. Выполнение опорного прыжка через козла. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Сбей кубик».
	7 Б						

#### IV четверть.

№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-дииуч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Баскетбол (5 ч.)</b>							
1	7 А	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.  Знать технику выпол-	<i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассужде-	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирова-	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра в баскетбол.
	7 Б						

2	7 А	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	нения штрафного броска.  Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	ние и делать выводы.  <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.	ние нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.	Совершенство-вания	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3x2). Учебная игра.
	7 Б						
3	7 А	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1.
	7 Б						
4	7 А	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1.	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.	контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.		Комбинированный	Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1.
	7 Б						
5	7 А	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 3x1.				Контрольный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, броска мяча. Штрафной бросок (к). Нападение быстрым прорывом 3x1. Учебная игра в баскетбол.
	7 Б						
№	Дата	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты освоения материала			Форма орг-ции уч занятий	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
<b>Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>							
6	7 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.	<i>Познавательные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения. Развитие выносливости.
	7 Б						
7	7 А	Бег по пересечённой местности, преодоление	Знать технику бега на длинные дистанции.		Нравственно-	Совершенство-	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Бег

	7 Б	препятствий.	Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга.	<i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. <i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.	этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	вания	12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.
8	7 А	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.				Совершенствования	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 14 мин Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения. Развитие выносливости.
	7 Б					Комбинированный	ОРУ в парах. Равномерный бег 14 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
9	7 А	Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине.					
	7 Б						
10	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни.	<i>Познавательные:</i> описывать технику ходьбы и длительного бега; осмысливать технику выполнения разучиваемых заданий.	Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	Комбинированный	ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка». Понятие об объёме упражнения. Развитие выносливости.
	7 Б						
11	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Отбирать и выполнять легко-атлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Совершенствования	ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «Волейбол». Понятие об объёме упражнения. Развитие выносливости.
	7 Б						
12	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.				Контрольный	ОРУ. Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине (к). Спортивные игры. Развитие выносливости.
	7 Б						
13	7 А	Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.	<i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.	Совершенствования	ОРУ в движении. Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры: футбол и волейбол. Развитие выносливости.
	7 Б						
14	7 А	Бег 1500 м. Игры.				Контрольный	ОРУ в движении. Бег 1500 м (к). Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.
	7 Б						
<b>Лёгкая атлетика (10 ч.).</b>							
15	7 А	Высокий старт. Старто-	Знать технику выполнения высокого и низкого старта.	<i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в кон-	Повышение самооценки на основе критериев успешной	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места.

	7 Б	вое ускорение.		тексте решаемой задачи; осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами.	учебной деятельности.		Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Эстафеты.
16	7 А	Низкий старт. Бег по дистанции.	Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.	<i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное взаимодействие в группе предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.		Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места (к). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в прыжках в длину. Футбол.
	7 Б						
17	7 А	Бег по дистанции. Финиширование.	Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.	<i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность. Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств. Футбол.
	7 Б						
18	7 А	Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.	Знать технику бега на короткие дистанции.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.	Комбинированный	ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. Футбол.
	7 Б						
19	7 А	Бег 60 м. Метание способом «из-за спины через плечо».	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».			Учётный	ОРУ и СБУ. Бег 60 м с высокого старта (к). Метание способом «из-за спины через плечо». Развитие скоростных качеств. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	7 Б						
20	7 А	Метание способом «из-за спины через плечо».	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках в высоту.	<i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.	Комбинированный	ОРУ в парах. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов разбега. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.
	7 Б						
21	7 А	Метание способом «из-за спины через плечо». Челночный бег 3х10 м.	Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.	<i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состояни-	Контрольный	ОРУ. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов разбега (к). Правила соревнований в метании. Челночный бег 3х10 м. Футбол – м-ки, волейбол – д-ки.
	7 Б						

22	7 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».	или препятствовали продуктивной коммуникации.	ем, величиной физических нагрузок.	Изучение нового материала	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 5 – 7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка».
	7 Б						
23	7 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания».				Совершенствования	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 5 – 7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Сбей кубик».
	7 Б						
24	7 А	Прыжки в высоту способом «перешагивания».				Совершенствования	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7 – 9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту. Футбол.
	7 Б						

### 3. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Метод.пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	д	
3	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Проектор	д	
4	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
4.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.4	Козёл гимнастический	г	
4.5	Мост гимнастический подкидной	г	
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.7	Комплект навесного оборудования	г	
4.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
4.9	Секундомер	г	
4.10	Коврик гимнастический	г	
4.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.12	Маты гимнастические	г	
4.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
4.14	Мяч малый (теннисный)	г	
4.15	Скакалка гимнастическая	к	
4.16	Палка гимнастическая	к	
4.17	Обруч гимнастический	г	
5	<b>Лёгкая атлетика</b>		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Теннисные мячи	г	
6.5	Стойки волейбольные универсальные	д	

6.6	Жилетки игровые с номерами	Г	
6.7	Сетка волейбольная	Д	
6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Насос для накачивания мячей	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
<b>Средства первой помощи</b>			
6.11	Аптечка медицинская	Д	
7	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
7.1	Спортивный зал (игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.2	Спортивный зал (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
7.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы
7.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
8	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
8.1	Игровое поле для футбола	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.