



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «Ивановская СОШ»
_____/Е.В.Паскарь/
«__» августа 2021 г.
приказ №__ от «__» _____ 2021 г.

Рабочая программа
по
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 7-х классах
(базовый уровень)
на 2021-2022 учебный год

Составитель программы:
Кизилев Владимир Александрович
учителя физической культуры

с. Ивановское
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Ивановская СОШ» и комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и канд. пед. наук А.А. Зданевич. 2011 г.

На уроках в 7 классе выделяют 105 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Ивановская СОШ» рассчитан на 35 учебных недель. Рабочая программа составляет 105 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса по разделу «Основы знаний» должны

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать упражнения, режим дня в учебной неделе;
- 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 помощи при травмах; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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, принесших славу российскому спорту;
- 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, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- 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».

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, **КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Элементы спортивных игр:

баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом;

прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Организация учебной учащимися, отнесенными работы с по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Они освобождаются от участия в соревнованиях и сдачи нормативов. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы проводятся в условиях обычного режима школы вместе с основной группой под постоянным контролем педагога в соответствии с рекомендациями врача. Им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями, но с ограничением объема и интенсивности нагрузки.

Дети – инвалиды по зрению освобождаются от выполнения опорных прыжков, кувырков, стоек на голове и руках, сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

В основную медицинскую группу включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	35	18		17
3	Спортивные игры	34	18		16
4	Гимнастика с элементами акробатики	20		20	
5	Лыжная подготовка	16		16	
	Всего часов:	105	36	36	33

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (18 ч.)				
Тема	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м). Челночный бег 3x10м (секунд) М. 7,2 7,8 8,1 (сек.) Д. 8,0 8,8 9,0 (сек.)	01.09.	
2	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Челночный бег 3x10м (секунд) М. 7,2 7,8 8,1 (сек.) Д. 8,0 8,8 9,0 (сек.)	03.09.	
3	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	06.09.	

	(3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Челночный бег 3х10м (секунд) М. 7,2 7,8 8,1 (сек.) Д. 8,0 8,8 9,0 (сек.)		
4	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) Челночный бег 3х10м (секунд) М. 7,2 7,8 8,1 (сек.) Д. 8,0 8,8 9,0 (сек.)	08.09.	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с.	10.09.	
Тема	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)			
6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	13.09.	
7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. ГТО. Прыжок в длину с разбега (см) М. 415 355 340 (см.) Д. 340 290 275 (см.)	15.09.	
8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. ГТО. Метание мяча весом 150грамм М. 40 34 30 (метров) Д. 27 21 19 (метров)	17.09.	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	20.09.	
Тема	Бег на средние дистанции (2 ч.)			
10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	22.09.	
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	24.09.	

Тема	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч.)			
12	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	27.09.	
13	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	29.09.	
14	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	01.10.	
15	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	11.10.	
16	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	13.10.	
17	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	15.10.	
18	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь: Бег на 2 километра (мин: сек.) М. 8:10 9:40 10:00 Д. 10:00 11:40 12:10	18.10.	

Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)					
19	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	20.10.		
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	22.10.		
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	25.10.		

22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	27.10.	
23	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Передача мяча двумя руками снизу.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	08.11.	
24	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	10.11.	
25	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	12.11.	
26	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	15.11.	
27	Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	17.11.	

28	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Передача мяча двумя руками снизу.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	19.11.	
29	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	22.11.	
30	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	24.11.	
31	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	26.11.	
32	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	29.11.	

	блокирование.			
33	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	01.12.	
34	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	03.12.	
35	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	06.12.	
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	08.12.	

Гимнастика (20 ч.)

Тема	Висы. Строевые упражнения (5 ч.)			
37	Техника безопасности на уроках. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	10.12.	
38	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) М.: +11 +6 +4 Д.: +15 +8 +5	13.12.	
39	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Развитие силовых	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) М.: 36 24 20 Д.: 15 10 8	15.12.	

	способностей			
40	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в вися.	<i>Уметь:</i> упражнения в вися, подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз) М.: 12 8 6 или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) М.: 24 17 13 Д.: 18 12 10	17.12.	
41	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися.	<i>Уметь:</i> упражнения в вися, Подтягивания. М: 8 – 6 – 3 р.; Д : 19–15–8 р.	20.12.	
Тема	Опорный прыжок. Акробатика. Лазание по канату. (14 ч.)			
42	Опорный прыжок через козла (ноги врозь). Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	22.12.	
43	Опорный прыжок через козла (ноги врозь). Лазание по канату. Упражнения на брусьях. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	24.12.	
44	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок.	27.12.	
45	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	29.12.	
46	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	10.01.	
47	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	<i>Уметь:</i> лазать по канату в два приема, поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)М.: 49 39 35 Д.: 43 34 31	12.01.	
48	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, лазание по канату.	14.01.	

	(м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
--	---	--	--	--

49	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине (подъем переворотом). ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в висячем положении, упражнения на брусках	17.01.	
50	Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Опорный прыжок.	<i>Уметь:</i> лазать по канату в два приема	19.01.	
51	Упражнения на брусках. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в висячем положении, упражнения на брусках	21.01.	
52	Акробатика. Лазание по канату. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	24.01.	
53	Упражнения на перекладине (М), гимнастическом бревне (Д). ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> упражнения в висячем положении	26.01.	
54	Лазание по канату. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> лазать по канату в два приема	28.01.	
55	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине (подъем переворотом). ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в висячем положении, упражнения на брусках	31.01.	
56	Акробатика. Лазание по канату. ОФП (общая физическая подготовка).	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	02.02.	
Лыжная подготовка (16 ч.)				
57	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременно 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременно, одновременными ходами.	04.02.	
58	Спуски с горы.	<i>Уметь:</i> спуски с уклонов и подъемы	07.02.	
59	Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> спуски с уклонов и подъемы	09.02.	
60	Повороты на месте и в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять повороты на месте и в движении. Торможение и поворот «плугом».	11.02.	
61	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременно, одновременными ходами.	14.02.	
62	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на	<i>Уметь:</i> спуски с уклонов и подъемы	16.02.	

	горку».			
63	Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> проходить дистанции до 3 км., спуски и подъемы.	18.02.	
64	Переход с попеременного на одновременный ход.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременными, одновременными ходами.	28.02.	
65	Бег по дистанции 3-4 км.	<i>Уметь</i> Бег на лыжах 3км (мин:сек) М.: 16:30 17:40 18:50 Д.: 19:30 21:30 22:30	02.03.	
66	Попеременный 2-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременными, одновременными ходами.	04.03.	
67	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременными, одновременными ходами.	07.03.	
68	Эстафета, передача эстафеты, Правила соревнований по лыжам.	<i>Уметь:</i> выполнять повороты на месте и в движении. Торможение и поворот «плугом».	09.03.	
69	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременными, одновременными ходами.	11.03.	
70	Переход с попеременного на одновременный ход.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременными, одновременными ходами.	14.03.	
71	Бег по дистанции до 3 км.	<i>Уметь:</i> перемещаться попеременными, одновременными ходами.	16.03.	
72	Повороты на месте и в движении.	<i>Уметь:</i> выполнять повороты на месте и в движении. Торможение и поворот «плугом».	18.03.	
Тема	Спортивные игры. Баскетбол (16 ч.)			
73	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	21.03.	
74	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	25.03.	
75	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	28.03.	
76	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	30.03.	

	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.			
77	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	01.04.	
78	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	11.04.	

79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	13.04.	
80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	15.04.	
81	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	18.04.	

	игра.			
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	20.04.	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	22.04.	
84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	25.04.	
85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	27.04.	
86	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	29.04.	
87	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	02.05.	04.05.
88	Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам	04.05.	
Легкая атлетика (17 ч.)				
89	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	06.05.	

	Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			
90	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	11.05.	
91	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	13.05.	
92	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	16.05.	
93	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	18.05.	
Тема	Прыжок в длину. Метание малого мяча (5 ч.)			
94	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	20.05.	18.05.
95	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	23.05.	20.05.
96	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	25.05.	20.05.
97	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	27.05.	23.05.
98	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега Метание мяча на дальность: м.: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; д.: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м	30.05.	23.05.
Тема	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч.)			
99	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	16.05.	25.05.

	препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	темпе (20 мин)		
100	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	18.05.	25.05.
101	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	20.05.	27.05.
102	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	23.05.	27.05.
103	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	25.05.	27.05.
104	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	27.05.	27.05.
105	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) Бег на 2 километра (мин: сек.) М.: 8:10 9:40 10:00 Д.: 10:00 11:40 12:10	30.05.	25.05.

Для реализации программного содержания в учебном процессе использовать учебник:

Физическая культура. 6–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. А.П. Матвеев.: 2-е издание Москва, Просвещение, 2012.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР _____/Е.В. Иванова/

« ____ » _____ 2021г.

Заключение: _____

