****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**7 класс**

Общее количество часов – 102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель Шевчук А.В.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 7 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897);

2. Программа М. Я. Виленский Физическая культура. 5-7 классы, М: Просвещение, 2015

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию (приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от26.01.2016 № 38, 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 329:

Физическая культура. 7 класс: учебник / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2017

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию лич­ности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми фи­зической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и ук­репления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо­приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способно­стей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятель­ность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых ка­честв, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьни­ков, необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и на­выков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, са­мостоятельных занятий.

1. **Требования**

**к уровню освоения программного материала**

**Знать:**

* техника безопасности на уроках физической культуры;
* слагаемые здорового образа жизни;
* основные приемы самоконтроля;
* самостраховка при выполнении упражнений;
* двигательные способности, их значение в жизни человека.
* методы контроля за функциональным состоянием организма,

**Уметь:**

* 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;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки:
* пользоваться современным спортивным инвентарем и обору­дованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* подготовить место проведения занятия: выбрать место занятия, обеспечить безопасность занятия; подобрать необходимое оборудование.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **оценки**  **упр-ия** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** |
| Бег 60м, с | 9,8 и меньше | 9,9-11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5-10,6 | 10,7 и больше |
| Бег 300м, | 61,0 и меньше | 62,0-75,0 | 76,0 и больше | 56,0 и меньше | 57,0-71,0 | 72,0 и больше |
| Бег 1000м | 5,00 и меньше | 5,05-7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21-6,15 | 6,16 и больше |
| Бег 1500 м | 7,30 и меньше | 8,00-8,29 | 8,30 и больше | 7,00 и меньше | 7,01-7,50 | 7,51 и больше |
| Метание мяча | 26 и больше | 25-18 | 17 и  больше | 32 и больше | 32-26 | 25 и меньше |

Содержание программыосновано на комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **кдп**  Бег 30 м с высокого старта | **Мальчики** | **Девочки** |
| Прыжки в длину с места | 175-185-195 см | 155-170-185 см |
| Подтягивание на перекладине из виса | 8 — 6 — 4 раза | 1915-11 раз |
| Бег 60 м с низкого старта | 9,4—10,2-11,0 с | 9,8-10,4-11,2 с |
| Метание мяча 150 г на | 38-32-28 м | 26-21-17 м |
| Бег 1500 м | 7.00 — 7.30 — 8.00 | * 1. — 8.00 — 8.30 мин |

1. **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы

человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании» от 29.12.12г №273- ФЗ «Об образовании в РФ»:

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программы основного общего образования;

- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**4 . Описание** **места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем курса «Физическая культура» 7 классе отводится 102 ч. Изучается «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа2010 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».

**5 . Личностные, метапредметные и предметные результаты** **освоения учебного предмета, курса.**

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

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

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

**В области познавательной культуры:**

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

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

-овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-овладение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-овладение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

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

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

**В области познавательной культуры:**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

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

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

**В области познавательной культуры:**

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**6. Содержание учебного предмета:**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** **( в процессе уроков)**

**7 класс**

- естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

- социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

- культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

- приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

- способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

***Спортивные игры.***

**7 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**7 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

**Лыжная подготовка**

**7 класс.** Прави­ла соревнований. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

**Легкая атлетика.**

**7 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Практическая часть**

**Спортивные игры. 30ч**

**7 класс**

**Баскетбол 16 часов.**

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол 10 часов.**

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол 4 часа.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладе­ние игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики 19 часов.**

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор при­сев; соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Лыжная подготовка 20 часов.**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Легкая атлетика 33 часа.**

Техника спринтерско­го бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность

**7. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 1 ЧЕТВЕРТЬ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по факту | | **Дата по плану** | |
| **I** | **Легкая атлетика** | **15 часов** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. ТБ на уроках л/атлетики.  Терминология спринтерского бега  Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 2. | Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 час |  |  |  |  |
| 3. | Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | 1 час |  |  |  |  |
| 4. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 час |  |  |  |  |
| 5. | Оценивание бега 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | I час |  |  |  |  |
| 6. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). | 1 час |  |  |  |  |
| 7. | Совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 час |  |  |  |  |
| 8. | Совершенствование. ОРУ в движении. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 час |  |  |  |  |
| 9. | ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. | 1 час |  |  |  |  |
| 10. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 час |  |  |  |  |
| 11. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 час |  |  |  |  |
| 12. | Оценивание метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Перестрелка» | 1 час |  |  |  |  |
| 13. | Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 час |  |  |  |  |
| 14. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | 1 час |  |  |  |  |
| 15 | Оценивание бега 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол** | **4 часов** |  |  |  |  |
| 16. | Инструктаж по ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении. Правила игры в футбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 17. | Ведение мяча, финты. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 18. | Варианты приема и передачи мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.ОРУ в движении. Игра в футбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 19. | Удары по воротам. Комбинации игры.ОРУ в движении.Прыжки вверх из приседа: 11раз – мальчики, 7 раз – девочки. Игра в футбол | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 20. | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 21. | Комплекс упражнений в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. | 1 час |  |  |  |  |
| 22. | Совершенствование. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ– на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 час |  |  |  |  |
| 23. | Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | 1 час |  |  |  |  |
| 24. | Совершенствование. ОРУ с мячом. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра «Мяч капитану». | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 2 ЧЕТВЕРТЬ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Общее  количество часов | Дата по  факту | | Дата по плану | |
| **I** | **Гимнастика** | **19 час** |  |  |  |  |
| 25  1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж ТБ на уроках гимнастике. Строевой шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов.Развитие силовых способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 26  2 | Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 27  3 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 28  4 | Комплексный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 32  5 | Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и правильной осанки.ОРУ комплекс с гимнастическими палками.Акробатические комбинации.Упражнения на пресс. | 1 час |  |  |  |  |
| 33  6 | Совершенствования. Мост из положения стоя спомощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | 1 час |  |  |  |  |
| 34  7 | Оценивание. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полушпагат (Д).ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 35  8 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 час |  |  |  |  |
| 36  9 | Оценивание подтягивание: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.Эстафеты с элементами акробатики. | 1 час |  |  |  |  |
| 37  10 | Обучение опорным прыжкам:мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами.Развитие координационных способностей.Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. | 1 час |  |  |  |  |
| 38  11 | Совершенствования освоения опорных прыжков. ОРУ в движении. Упражнения на гимнаст. скамейке. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. | 1 час |  |  |  |  |
| 39  12 | Совершенствования опорных прыжков. ОРУ на месте без предметов. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. | 1 час |  |  |  |  |
| 40  13 | Оценивание опорных прыжков. ОРУ с предметами.Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 час |  |  |  |  |
| 41  14 | Обучение лазанью по канату. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 час |  |  |  |  |
| 42  15 | Совершенствования лазания по канату. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 43  16 | Обучение лазания по канату в 3 приема. ОРУ на месте без предметов. Развитие гибкости. | 1 час |  |  |  |  |
| 44  17 | Совершенствования лазанью по канату в 3 приема. Упражнения в висах и упорах.Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 45  18 | Оценивание лазанью по канату в 3 приема. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 час |  |  |  |  |
| 46  19 | Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя на результат. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 47  20 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол. |  |  |  |  |  |
| 48  21 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 49  22 | Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 50  23 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 51  24 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 3 ЧЕТВЕРТЬ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование чем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по  факту | | Дата по плану | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **20 часов** |  |  | |  |  |
| 49  1 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» . | 1 час |  |  | |  |  |
| 50  2 | Совершенствование. Передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». Развитие координационных качеств | 1 час |  |  | |  |  |
| 51  3 | Оценивание передвижение на лыжах 1500м. одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». | 1 час |  |  | |  |  |
| 52  4 | Совершенствование. Передвижение на лыжах 2000 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 53  5 | Совершенствование. Передвижение на лыжах 2000 м. Ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 54  6 | Совершенствование. Передвижение на лыжах 2000 м. Ранее разученными способами. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 55  7 | Оценивание передвижение на лыжах 2000 м. Одновременный одношажным ход. Спуск в низкой стойке. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 56  8 | Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | 1 час |  |  | |  |  |
| 57  9 | Совершенствование. Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. | 1 час |  |  | |  |  |
| 58  10 | Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 59  11 | Прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой». | I час |  |  | |  |  |
| 60  12 | Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение плугом. | 1 час |  |  | |  |  |
| 61  13 | Переход с попеременного на одновременный ход. Подъем наискось. Развитие координации движений. | 1 час |  |  | |  |  |
| 62  14 | Прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой». | 1 час |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| 63  15 | Закрепить технику спуска с горы в средней стойке, подъема елочкой. Торможение и повороты плугом. | 1 час |  |  | |  |  |
| 64  16 | Оценивание техники подъема елочкой. Совершенствовать торможение и повороты плугом. | 1 час |  |  | |  |  |
| 65  17 | Совершенствовать технику торможения и поворота плугом. Прохождение дистанции до 2 км (попеременный двухшажный ход). | 1 час |  |  | |  |  |
| 66  18 | Оценивание - торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до  2,5 км. | 1 час |  |  | |  |  |
| 67  19 | Оценивание 3 км (мальчики). Катание с горы. | 1 час |  |  | |  |  |
| 68  20 | Оценивание - 2км (девочки). Катание с горы. | 1 час |  |  | |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **5 часов** |  |  | |  |  |
| 69  21 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70  22 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 71  23 | Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 72  24 | Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
| 73  25 | Круговая тренировка - закрепить пройденный материал. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 74  26 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | 1 час |  |  |  |  |
| 75  27 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 76  28 | ОРУ с мячом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | I час |  |  |  |  |
| 77  29 | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 78  30 | ОРУ в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 4 ЧЕТВЕРТЬ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование чем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по  факту | | Дата по плану | | |
| **I** | **Спортивные игры. Баскетбол** | **6 часа** |  |  | |  |  |
| 79  (1) | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. | 1 час |  |  | |  |  |
| 80  (2) | ОРУ. Передача набивного мяча в парах. Стойка и передвижение игрока. Позиционное нападение 5:0. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 81  (3) | ОРУ. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  | |  |  |
| 82  (4) | ОРУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 83  (5) | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. | 1 час |  |  | |  |  |
| 84  (6) | ОРУ. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. | 1 час |  |  | |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **18 часов** |  |  | |  |  |
| 85  (7) | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по л\а. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | 1 час |  |  | |  |  |
| 86  (8) | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Спортивные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 87  (9) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 час |  |  | |  |  |
| 88  (10) | ОРУ. Развитие прыгучести (прыжки на одной ноге, двух, выпрыгивание вверх из полного приседа). Развитие физических качеств по круговой тренировке. | 1 чае |  |  | |  |  |
| 89  (11) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | 1 час |  |  | |  |  |
| 90  (12) | ОРУ на месте. Развитие общей выносливости, силы. Спортивные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 91  (13) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 92  (14) | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Оценивание бега 1000 м. | 1 час |  |  | |  |  |
| 93  (15) | ОРУ. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 час |  |  | |  |  |
| 94  (16) | ОРУ в движении. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Развитие физических качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 95  (17) | ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 96  (18) | ОРУ в движении. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 97  (19) | ОРУ в движении. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 час |  |  | |  |  |
| 98  (20) | Оценивание бега 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 99  (21) | ОРУ. Работа с набивными мячами развитие силы, выносливости. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 100  (22) | ОРУ. Развитие силы и выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 час |  |  | |  |  |
| 101  (23) | ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |
| 102  (24) | ОРУ. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1 час |  |  | |  |  |

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1 − 11 классы», В.И.Лях, Москва: «Просвещение», 2010 г.
2. Физическая культура. 7 класс: учебник / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2017
3. Программа М. Я. Виленский Физическая культура. 5-7 классы, М: Просвещение, 2015 г.

**Легкая атлетика:**

- Рулетка измерительная;

- гимнастические маты.

**Гимнастика:**

- Козел гимнастический;

- бревно гимнастическое;

- канат для лазания;

- мост гимнастический подкидной;

**Спортивные игры:**

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;

- мячи баскетбольные;

- мячи волейбольные;

- сетка волейбольная.

**Лыжная подготовка:**

- лыжи;

- лыжные ботинки.