

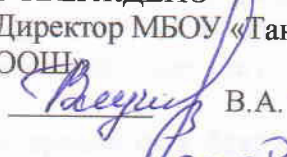


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

| | | |
|---|--|---|
| СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО Руководитель ШМО  М.Э. Билялова Протокол от <u>24 08</u> 2018 № <u>4</u> | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  Л.В.Кавранова <u>27 08</u> 2018 | УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Танковская ООШ»  В.А. Глушко Приказ от <u>30 08</u> 2018 № <u>306</u> |
|---|--|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАССА
НА 2018/ 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 7

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 3 часа; всего за год 102 часа

УЧИТЕЛЬ КАВРАНОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

КАТЕГОРИЯ СПЕЦИАЛИСТ

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы.

Москва «Просвещение»2012., 127с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

Матвеев, А.П. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2018/2019 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

Федеральный уровень:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 № 19644);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 № 24480);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н (с изм. от 25.12.2014) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 (ред. от 16.01.2012) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2016 № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от

29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447)

Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

Региональный уровень

Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 18.12.2015 №1340 «Об утверждении перечня обязательной деловой документации общеобразовательных учреждений».

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 11.06.2015 №555 «Об утверждении Методических рекомендаций по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2015/2016 учебный год».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2013 «О направлении методических рекомендаций по ведению классных журналов учащихся 1-11(12) классов общеобразовательных организаций».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 04.12.2014 №01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности».

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 24.05.2017 №01-14/1839 «Об учебных планах общеобразовательных организаций Республики Крым на 2017/2018 учебный год».

Рабочая программа составлена на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва «Просвещение»2012.,127с. Курс «Шахматы» составлен на основе программы «Шахматы в школе» (авт. Е.А. Прудникова, Е.И. Волкова), рекомендованной Министерством образования РФ.

Используемый учебник: Физическая культура 5-9 кл.А.П.МатвеевМ.:Просвещение 2012г.,127 с.

В соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ «Танковская ООШ» учебный год составляет 34 недели. а соответственно для изучения физической культуры в 7 классе отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://www.prosv.ru> - сайт издательства «Просвещение»

<http://www.vgf.ru/> - сайт Издательского центра «ВЕНТАНА-ГРАФ»

<http://www.drofa.ru/> - сайт издательства «ДРОФА»

<http://fgos74.ru> - информационно-консультационный портал ФЦПРО

<http://vvvvvv.fipi.ru> - федеральный институт педагогических измерений

<http://school-collection.edu.ru> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

<http://www.edu.ru/> - Федеральный образовательный портал

<http://window.edu.ru/> - Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 7 классов направлены:

- на содействие гармоничного развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничного развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Личностные результаты

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 сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической 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

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.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- Волевая саморегуляция, коррекция,
- Оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка | Обучающийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. |
| Общефизическая подготовка | |
| Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |

| | |
|--|--|
| <p>Мальчики: Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.</p> | <p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p> |
| <p>Висы и упоры</p> | |
| <p>Мальчики: упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек</p> | <p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.</p> |
| <p>Лазание</p> | |
| <p>Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема</p> | <p>выполняет: лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема</p> |
| <p>Опорный прыжок</p> | |
| <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.</p> | <p>выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p> |
| <p>Элементы атлетической и ритмической гимнастики</p> | |
| <p>Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений</p> | <p>выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.</p> |

| | |
|--|---|
| ритмической гимнастики (девочки). | |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д). |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований. | Обучающийся: владеет: правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. | выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками. |
| Бег | |
| Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей. | выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега. |
| Прыжки | |
| Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание» | выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной; |
| Метание | |
| Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний. | выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |

| | |
|---|--|
| Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д) |
|---|--|

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. | Обучающийся: владеет: особенностями бега на средние и длинные дистанции; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 100м; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости. | выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО. |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости. Поведение во время соревнований Правила безопасности во время игры. | Обучающийся: владеет: знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах выполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты | выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| Стойки; способы передвижения; остановки; | выполняет: стойки, передвижения в нападении и |

| | |
|--|---|
| повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола | защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу. | выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д). |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
|--|-------------------------------------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» |
| Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики | 3 | 2 | 1 |
| девочки | 3 | 2 | 1 |
| 6 штрафных бросков: мальчики | 3 | 2 | 1 |
| девочки | 3 | 2 | 1 |

ФУТБОЛ

| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом | Обучающийся: владеет: знаниями медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом; выполняет: технику безопасности на уроках футбола |
| Специальная физическая подготовка | |
| Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола | владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой играет: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола |
| Технико-тактическая подготовка | |

| | |
|---|--|
| <p>Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча. Отвлекающим действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений; отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнениях. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается. Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника</p> | <p>выполняет: передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега; элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивания мяча в игре на выходе; индивидуальными и игровыми действиями ведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру, который открывается после ловли (для вратарей); играет: учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола</p> |
|---|--|

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(7 класс)

| № п/п | Обучающиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------|----------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м, сек. | 5,1 | 5,4 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,1 |
| 2 | Бег 60м, сек. | 9,6 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,6 | 11,0 |
| 3 | Бег 500м, мин. - девочки | | | | 2,15 | 2,25 | 2,55 |
| 4 | Бег 1000м, мин. - мальчики | 4,10 | 4,30 | 5,00 | | | |
| 5 | Бег 2000м, мин. | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,30 | 12,40 | 13,50 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|------|------|------|------|------|
| 6 | Челночный бег 4х9м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 7 | Челночный бег 3х10м, сек | 8,2 | 8,9 | 9,2 | 8,7 | 9,5 | 10,0 |
| 8 | Прыжки в длину с места | 175 | 170 | 145 | 165 | 160 | 140 |
| 9 | Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев. | 8 | 6 | 3 | 14 | 12 | 9 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 12 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 13 | Прыжок на скакалке 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность, м | 30 | 28 | 22 | 24 | 20 | 16 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов |
|---------|-------------------------------------|------------------|
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1 | Спортивные игры (шахматы) | 27 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 13 |
| 5 | Спортивные игры (футбол) | 20 |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 7 | Повторение | 4 |
| Всего : | | 102 |

**Календарно-тематический план по физической культуре
7 класса (3 часа в неделю, 102 часа)**

| № урока | п/п | Дата проведения | | Темы раздела, (количество часов), темы уроков | Элементы содержания |
|----------------------------|-----|-----------------|------|---|---------------------|
| | | план | факт | | |
| Легкая атлетика (13 часов) | | | | | |
| 1 | | 04.09 | | История физической культуры. Олимпийское движение в России. | |
| 2 | | 05.09 | | Базовые понятия физической культуры. | |
| 3 | | 06.09 | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая атлетика | |
| 4 | | 11.09 | | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | |
| 5 | | 12.09 | | Бег 30 метров (2 – 3 повторения). | |
| 6 | | 13.09 | | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. | |
| 7 | | 18.09 | | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. | |
| 8 | | 19.09 | | Бег 60 метров (3 – 4 повторения). | |
| 9 | | 20.09 | | Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 м - (высокий старт), 15-20 м - (низкий старт). | |
| 10 | | 25.09 | | Бег на 1000 метров без учета времени. | |
| 11 | | 26.09 | | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. Бег 60 метров с максимальной скоростью. | |
| 12 | | 27.09 | | Бег 1000 метров с фиксированием результата. | |
| 13 | | 02.10 | | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кроссовая подготовка (3 часа) | |
| 14 | | 03.10 | | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег на 1000 метров без учета времени. | |
| 15 | | 04.10 | | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1000 метров – девочки. | |
| 16 | | 09.10 | | Бег в равномерном темпе до 6 минут по пересеченной местности. | |

Футбол (9 часов)

| | | | |
|----|-------|--|--|
| 17 | 10.10 | Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. | |
| 18 | 11.10 | Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. | |
| 19 | 16.10 | Двусторонняя игра в футбол. | |
| 20 | 17.10 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | |
| 21 | 18.10 | Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. | |
| 22 | 23.10 | Игра вратаря. Удары по воротам на меткость. | |
| 23 | 24.10 | Прием мяча и его остановка. Ведение мяча носком на скорости. | |
| 24 | 25.10 | Ведения мяча в среднем темпе по прямой. | |
| 25 | 06.11 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | |

Гимнастика (10 часов)

| | | | |
|----|-------|---|--|
| 26 | 07.11 | Инструктаж по ТБ. Правила самостраховки | |
| 27 | 08.11 | Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с партнером. | |
| 28 | 13.11 | Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | |
| 29 | 14.11 | Гимнастика с основами акробатики | |
| 30 | 15.11 | Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса | |
| 31 | 20.11 | Произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений | |
| 32 | 21.11 | Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | |

| | | | | | |
|---------------------|--|-------|--|---|--|
| 33 | | 22.11 | | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | |
| 34 | | 27.11 | | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | |
| 35 | | 28.11 | | Контрольный урок: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | |
| Баскетбол (7 часов) | | | | | |
| 36 | | 29.11 | | Инструктаж Т/б. Перемещения лицом, боком, спиной вперед. Терминология игры в баскетбол. | |
| 37 | | 04.12 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой. | |
| 38 | | 05.12 | | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | |
| 39 | | 06.12 | | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | |
| 40 | | 11.12 | | Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. | |
| 41 | | 12.12 | | Верхняя прямая и нижняя подача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | |
| 42 | | 13.12 | | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. | |
| Шахматы (27 часов) | | | | | |
| 43 | | 18.12 | | Инструктаж по ТБ. Место шахмат в мировой культуре. Шахматная доска. | |
| 44 | | 19.12 | | Шахматная доска. Белые и черные поля. | |
| 45 | | 20.12 | | Горизонталь. Вертикаль. Диагональ Фланги и центр. | |
| 46 | | 25.12 | | Начальная позиция Расстановка фигур перед шахматной партией. | |

| | | | | | | |
|----|--|-------|--|--|---|--|
| 47 | | 26.12 | | | Тяжелые и легкие фигуры. Ладья. Слон Ферзь Король Пешка. Конь. | |
| 48 | | 27.12 | | | Взаимная ценность фигур. Ладья, решение задач. | |
| 49 | | 09.01 | | | Слон, решение задач. | |
| 50 | | 10.01 | | | Ферзь, решение задач. | |
| 51 | | 15.01 | | | Конь, решение задач. | |
| 52 | | 16.01 | | | Пешка, решение задач. | |
| 53 | | 17.01 | | | Король, решение задач. | |
| 54 | | 22.01 | | | Ценность фигур, решение задач. | |
| 55 | | 23.01 | | | Шахматная нотация, решение задач | |
| 56 | | 24.01 | | | Шах и защита от шаха, решение задач. | |
| 57 | | 29.01 | | | Шах ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой. Защита от шаха. | |
| 58 | | 30.01 | | | Мат, решение задач. | |
| 59 | | 31.02 | | | Мат в один ход: сложные примеры с большим числом шахматных фигур. | |
| 60 | | 05.02 | | | Пат, ничья, решение задач. | |
| 61 | | 06.02 | | | Рокировка, решение задач. | |
| 62 | | 07.02 | | | Превращение пешки. | |
| 63 | | 12.02 | | | Мат двумя ладьями одиночному королю. | |
| 64 | | 13.02 | | | Мат ферзем и ладьей одиночному королю. | |
| 65 | | 14.02 | | | Мат ферзем и королем одиночному королю. | |
| 66 | | 19.02 | | | Как начинать партию. Дебют. | |
| 67 | | 20.02 | | | Ошибочные ходы в начале партии. | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|-------|--|--|---|--|
| 68 | | 21.02 | | | Тактические приемы. Три стадии шахматной партии. | |
| 69 | | 26.02 | | | Правила поведения партнеров по время игры. Игра. | |
| Футбол (11 часов) | | | | | | |
| 70 | | 27.02 | | | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста, передвижения лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. | |
| 71 | | 28.02 | | | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Передачи мяча. | |
| 72 | | 05.03 | | | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Передачи мяча. | |
| 73 | | 06.03 | | | Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол. | |
| 74 | | 07.03 | | | Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из основных элементов игры в футбол. | |
| 75 | | 12.03 | | | Двусторонняя игра в футбол. | |
| 76 | | 13.03 | | | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | |
| 77 | | 14.03 | | | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | |
| 78 | | 19.03 | | | Тактические взаимодействия игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра. | |
| 79 | | 20.04 | | | Технико-тактические взаимодействия игроков в нападении. | |
| 80 | | 21.04 | | | Технико-тактические взаимодействия игроков в нападении. Технико-тактические взаимодействия игроков в защите. | |
| Легкая атлетика (8 часов) | | | | | | |

| | | | |
|---------------------------------|-------|--|--|
| 81 | 02.04 | Инстр. по ТБ Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | |
| 82 | 03.04 | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4-5 серий по 20-30 м). | |
| 83 | 04.04 | Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4-5 серий по 20-30 м). | |
| 84 | 09.04 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 | |
| 85 | 10.04 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 | |
| 86 | 11.04 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | |
| 87 | 16.04 | ОРУ в движении. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.. | |
| 88 | 17.04 | Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. | |
| Кроссовая подготовка (10 часов) | | | |
| 89 | 18.04 | Инструктаж по ТБ. Бег 1500 м без учета времени. | |
| 90 | 23.04 | Бег до 2000 м. | |
| 91 | 24.04 | Бег до 3000 м. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 м – Ю, до 2000 м – Д. | |
| 92 | 25.04 | Бег до 3000 м. Смешанное передвижение(бег в черед. с ходьбой)до 3000 м – | |

| | | | | | | |
|-----|--|-------|--|--|---|--|
| | | | | | Ю, до 2000 м – Д. | |
| 93 | | 30.05 | | | Контрольный урок : бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | |
| 94 | | 02.05 | | | Встречная эстафета с палочкой. | |
| 95 | | 07.05 | | | Бег в равномерном темпе до 6 минут . | |
| 96 | | 08.05 | | | Бег до 3000 м. | |
| 97 | | 14.05 | | | Бег 6 мин – зачетный урок. | |
| 98 | | 15.05 | | | Контрольный урок: бег 1500 м без учета времени. | |
| 99 | | 16.05 | | | Повторение «Гимнастика» | |
| 100 | | 21.05 | | | Повторение «Шахматы» | |
| 101 | | 22.05 | | | Повторение «Баскетбол» | |
| 102 | | 23.05 | | | Повторение «Легкая атлетика» | |

**Лист корректировки
рабочей программы по физической культуре 7 класса**

| Четверть | Количество проведенных уроков в соответствии с КТП | | Причина несоответствия | Корректирующие мероприятия | Даты резервных или дополнительных уроков | Итого проведено уроков |
|--------------------------------|--|----------|------------------------|----------------------------|--|------------------------|
| | По плану | По факту | | | | |
| 1 четверть | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 2 четверть | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 3 четверть | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 4 четверть | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за учебный год | | | | | | |
| Выводы о выполнении программы: | | | | | | |

Учитель

С.А.Кавранов