

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала Советского Союза
Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
Протокол №1
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Т.А. Краснобородкина _____
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.В. Дубровко _____
Приказ № 409ос
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 7а, 7б классов

1. Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Место учебного предмета «Обществознание» в учебном плане

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метепредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К окончанию обучения **в 7 классе** обучающийся учится:

- провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;
- объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценки их выполнения с помощью техники;
- составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределить их по недельному и месячному циклам учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);
- Выполнить лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);

- Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);
- Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);
- тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;
- применить и использовать технические действия других игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

3.Содержание программного материала

В программе представлены следующие ведущие содержательные линии:

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м.

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

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

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 (1х1 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.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

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 ног, 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, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

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

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Баскетбол

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) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка(лыжные гонки). Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол

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 и др.) 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 через сетку.

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.

4. Тематическое планирование с указанием вида контроля

№	Тема	Количество часов	Виды контроля	
			Учетный урок	Контрольный урок
1.	Легкая атлетика	11	3	4
2.	Спортивные игры (баскетбол)	15	3	1
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	2
4.	Спортивные игры (волейбол)	25	2	-
5.	Спортивные игры (баскетбол)	4	3	-
6	Лыжная подготовка	12	1	-
7.	Спортивные игры (футбол)	10	1	3
8.	Легкая атлетика	10	2	2
	Итого:	102	18	12

Промежуточная аттестация проводится один раз в конце года в форме тестирования.

5. Поурочное планирование 7а класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика		11 ч.		
1.	Инструктаж по ТБ. на уроках легкой атлетики.	1	05.09	
2.	Низкий старт. Техника бега с низкого старта.	1	06.09	
3.	Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.	1	07.09	
4.	Контрольный урок бег - 30 м	1	12.09	
5.	Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Игра «Лапта»	1	13.09	
6.	Контрольный урок - прыжок в длину с места. Игра «Лапта»	1	14.09	
7.	Учетный урок - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег на средние дистанции. Игра «Лапта»	1	19.09	
8.	Контрольный урок - бег 2000 м.	1	20.09	
9.	Техника метания малого мяча.	1	21.09	
10.	Контрольный урок – метание малого мяча вес 150 гр.	1	26.09	
11.	Учетный урок – челночный бег 3х10.	1	27.09	
Спортивные игры – баскетбол		15 ч.		
12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	28.09	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
	Баскетбол.			
13	Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока, различные перемещения.	1	03.10	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.	1	04.10	
15	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1	05.10	
16	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах.	1	10.10	
17	Совершенствование ведения мяча, броски мяча в кольцо.	1	11.10	
18	Контрольный урок – подтягивание (мал.) высокая перекладина, (дев.) из положения вис лежа	1	12.10	
19	Учетный урок. Поднимание туловища за 1 мин. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	17.10	
20	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	18.10	
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	19.10	
22	Учетный урок. Прыжки через скакалку.	1	24.10	
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	25.10	
24	Развитие силовых и координационных качеств по средствам баскетбола, используя круговой метод тренировки.	1	26.10	
25	Броски двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли	1	07.11	
26	Учетный урок. Штрафной бросок.	1	08.11	
Гимнастика с элементами акробатики		18 ч.		
27.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	09.11	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Акробатика.	1	14.11	
29.	Контрольный урок - наклон вперед из и.п. стоя.	1	15.11	
30.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Акробатика.	1	16.11	
31.	Повороты в движении. Акробатика.	1	21.11	
32.	Акробатика. Эстафеты.	1	22.11	
33.	Учетный урок - акробатическая комбинация.	1	23.11	
34.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	28.11	
35.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	29.11	
36.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	30.11	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
37.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	05.12	
38.	Учетный урок - висы.	1	06.12	
39.	Опорный прыжок.	1	07.12	
40.	Опорный прыжок.	1	12.12	
41.	Контрольный урок - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	13.12	
42.	Опорный прыжок.	1	14.12	
43.	Опорный прыжок.	1	19.12	
44.	Учетный урок - опорный прыжок.	1	20.12	
Спортивные игры (волейбол)		25 ч.		
45.	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	21.12	
46.	Стойки и передвижения игрока.		26.12	
47.	Передача мяча над собой.		27.12	
48.	Передача мяча над собой.		28.12	
49.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхний прием и передача мяча в парах.	1	09.01	
50.	Инструктаж по ТБ. Техника верхней передачи в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	10.01	
51.	Техника верхней передачи в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	11.01	
52.	Верхняя передача мяча.	1	16.01	
53.	Верхний прием и передача мяча в парах., через сетку.	1	17.01	
54.	Учетный урок. Верхняя передача над собой.	1	18.01	
55.	Нижний прием и передача мяча.	1	23.01	
56.	Нижний прием и передача мяча.	1	24.01	
57.	Нижняя прямая подача мяча с 3 – 4 м. Игра.	1	25.01	
58.	Нижняя прямая подача мяча с 3 – 4 м. Игра.	1	30.01	
59.	Учетный урок. подача мяча.	1	31.01	
60.	Прием мяча снизу после подачи. Игра.	1	01.02	
61.	Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1	06.02	
62.	Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1	07.02	
63.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	08.02	
64.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	13.02	
65.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	14.02	
66.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	15.02	
67.	Учебная игра.	1	20.02	
68.	Учебная игра.	1	21.02	
69.	Учебная игра.	1	22.02	
Лыжная подготовка		12 ч.		
70.	Инструктаж по Т.Б Правила поведения на уроке лыжной подготовке.	1	27.02	
71.	Техника бесшажного одновременного хода	1	28.02	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
72.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	29.02	
73.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	05.03	
74.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	06.03	
75.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	07.03	
76.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	12.03	
77.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	13.03	
78.	Учетный урок. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	14.03	
79.	Спуски и подъёмы.	1	19.03	
80.	Спуски и подъёмы.	1	20.03	
81.	Игра «Эстафета с передачей палок».	1	21.03	
Спортивные игры – баскетбол		4 ч.		
82.	Передача мяча в парах. Инструктаж по ТБ.	1	02.04	
83.	Учетный урок – прыжки через скакалку	1	03.04	
84.	Учебная игра.	1	04.04	
85.	Учетный урок-сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	09.04	
Спортивные игры – футбол		10 ч.		
86.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроке. Знакомство с футболом	1	10.04	
87.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.		11.04	
88.	Стойка и передвижения игроков. Передача и остановка мяча.	1	16.04	
89.	Контрольный урок -наклон вперед из и.п. стоя.	1	17.04	
90.	Стойка и передвижения игроков. Передача и остановка мяча.	1	18.04	
91.	Контрольный урок подтягивание. Удары по воротам. Учебная игра мини- футбол.	1	23.04	
92.	Удары по воротам	1	24.04	
93.	Удары по воротам	1	25.04	
94.	Учетный урок. Поднимание туловища.	1	03.05	
95.	Учебная игра мини- футбол	1	07.05	
Легкая атлетика		10 ч.		
96.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	08.05	
97.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	14.05	
98.	Учетный урок прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	15.05	
99.	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	16.05	
100.	Контрольный урок. Бег 30 м. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	21.05	
101.	Бег на средние дистанции.	1	22.05	
102.	Контрольный урок бег 2000 м.	1	23.05	

5. Поурочное планирование 7б класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика		11 ч.		
1.	Инструктаж по ТБ. на уроках легкой атлетики.	1	05.09	
2.	Низкий старт. Техника бега с низкого старта.	1	06.09	
3.	Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.	1	08.09	
4.	Контрольный урок бег - 30 м	1	12.09	
5.	Техника выполнения прыжков. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Игра «Лапта»	1	13.09	
6.	Контрольный урок - прыжок в длину с места. Игра «Лапта»	1	15.09	
7.	Учетный урок - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег на средние дистанции. Игра «Лапта»	1	19.09	
8.	Контрольный урок - бег 2000 м.	1	20.09	
9.	Техника метания малого мяча.	1	22.09	
10.	Контрольный урок – метание малого мяча вес 150 гр.	1	26.09	
11.	Учетный урок – челночный бег 3x10.	1	27.09	
Спортивные игры – баскетбол		15 ч.		
12	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	29.09	
13	Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока, различные перемещения.	1	03.10	
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.	1	04.10	
15	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1	06.10	
16	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах.	1	10.10	
17	Совершенствование ведения мяча, броски мяча в кольцо.	1	11.10	
18	Контрольный урок – подтягивание (мал.) высокая перекладина, (дев.) из положения вис лежа	1	13.10	
19	Учетный урок. Поднимание туловища за 1 мин. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	17.10	
20	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	18.10	
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	20.10	
22	Учетный урок. Прыжки через скакалку.	1	24.10	
23	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	25.10	
24	Развитие силовых и координационных качеств по средствам баскетбола, используя круговой метод тренировки.	1	27.10	
25	Броски двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли	1	07.11	
26	Учетный урок. Штрафной бросок.	1	08.11	
		18 ч.		

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
Гимнастика с элементами акробатики				
27.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	10.11	
28.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Акробатика.	1	14.11	
29.	Контрольный урок - наклон вперед из и.п. стоя.	1	15.11	
30.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Акробатика.	1	17.11	
31.	Повороты в движении. Акробатика.	1	21.11	
32.	Акробатика. Эстафеты.	1	22.11	
33.	Учетный урок - акробатическая комбинация.	1	24.11	
34.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	28.11	
35.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	29.11	
36.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	01.12	
37.	Висы. Упоры. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	05.12	
38.	Учетный урок - висы.	1	06.12	
39.	Опорный прыжок.	1	08.12	
40.	Опорный прыжок.	1	12.12	
41.	Контрольный урок - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	13.12	
42.	Опорный прыжок.	1	15.12	
43.	Опорный прыжок.	1	19.12	
44.	Учетный урок - опорный прыжок.	1	20.12	
Спортивные игры (волейбол)		25 ч.		
45.	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	22.12	
46.	Стойки и передвижения игрока.		26.12	
47.	Передача мяча над собой.		27.12	
48.	Передача мяча над собой.		29.12	
49.	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Верхний прием и передача мяча в парах.	1	09.01	
50.	Инструктаж по ТБ. Техника верхней передачи в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	10.01	
51.	Техника верхней передачи в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками.	1	12.01	
52.	Верхняя передача мяча.	1	16.01	
53.	Верхний прием и передача мяча в парах., через сетку.	1	17.01	
54.	Учетный урок. Верхняя передача над собой.	1	19.01	
55.	Нижний прием и передача мяча.	1	23.01	
56.	Нижний прием и передача мяча.	1	24.01	
57.	Нижняя прямая подача мяча с 3 – 4 м. Игра.	1	26.01	
58.	Нижняя прямая подача мяча с 3 – 4 м. Игра.	1	30.01	
59.	Учетный урок. подача мяча.	1	31.01	
60.	Прием мяча снизу после подачи. Игра.	1	02.02	
61.	Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1	06.02	
62.	Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1	07.02	
63.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	09.02	
64.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	13.02	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
65.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	14.02	
66.	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1	16.02	
67.	Учебная игра.	1	20.02	
68.	Учебная игра.	1	21.02	
69.	Учебная игра.	1	27.02	
Лыжная подготовка		12 ч.		
70.	Инструктаж по Т.Б Правила поведения на уроке лыжной подготовке.	1	28.02	
71.	Техника бесшажного одновременного хода	1	29.02	
72.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1	01.03	
73.	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	05.03	
74.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	06.03	
75.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	12.03	
76.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	13.03	
77.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	15.03	
78.	Учетный урок. Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	19.03	
79.	Спуски и подъёмы.	1	20.03	
80.	Спуски и подъёмы.	1	22.03	
81.	Игра «Эстафета с передачей палок».	1	02.04	
Спортивные игры – баскетбол		4 ч.		
82.	Передача мяча в парах. Инструктаж по ТБ.	1	03.04	
83.	Учетный урок – прыжки через скакалку	1	05.04	
84.	Учебная игра.	1	09.04	
85.	Учетный урок-сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	10.04	
Спортивные игры – футбол		10 ч.		
86.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроке. Знакомство с футболом	1	12.04	
87.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.		16.04	
88.	Стойка и передвижения игроков. Передача и остановка мяча.	1	17.04	
89.	Контрольный урок -наклон вперед из и.п. стоя.	1	19.04	
90.	Стойка и передвижения игроков. Передача и остановка мяча.	1	23.04	
91.	Контрольный урок подтягивание. Удары по воротам. Учебная игра мини- футбол.	1	24.04	
92.	Удары по воротам	1	26.04	
93.	Удары по воротам	1	30.04	
94.	Учетный урок. Поднимание туловища.	1	03.05	
95.	Учебная игра мини- футбол	1	07.05	
Легкая атлетика		10 ч.		
96.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	08.05	
97.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	14.05	

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	2	3	4	5
98.	Учетный урок прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1	15.05	
99.	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	1	17.05	
100.	Контрольный урок. Бег 30 м. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	21.05	
101.	Бег на средние дистанции.	1	22.05	
102.	Контрольный урок бег 2000 м.	1	24.05	