****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, календарно-тематическое планирование учебного материала.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценкиуспешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое вобязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком,оканчивающим основную школу. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественныхсвойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебногопредмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются,прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиямдвигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимыхзнаний, а также в умении использовать ценности физической культуры дляудовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достиженияличностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовымуровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и

представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.***

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физическогоразвития и физической подготовленности, о соответствии их возрастными 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 физическогоразвития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения ивзаимодействия 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 передвижений;

• 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*.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности

качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся вактивном 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.

1. Содержание учебного предмета

Содержание тем учебного предмета, тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные виды учебной деятельности Содержание курса  | Тематическое планирование  | Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий) |
| Раздел 1 . Основы знаний.  |
| История физической культуры. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  | Страницы истории. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  |
| Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  | Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.  |
| Режим дня и его основное значение. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  | Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физкультура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.  | Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.  | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений.  |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.  | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.  | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.  |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки.  |
| Легкая атлетика  |
| Беговые упражнения  | Овладение техникой спринтерского бега. 7 класс. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег до 60 метров Бег на результат 60 метров.  | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 7 класс. до 15 минут. Бег на 1500 м. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). |
| Прыжковые упражнения.  | Овладение техникой прыжка в длину. 7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| Метание малого мяча.  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 7 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух и трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развитие выносливости.  | Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  |
| Развитие скоростно-силовых способностей.  | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.  |
| Развитие скоростных способностей.  | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.  |
| Знание о физической культуре.  | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  |
| Овладение организаторскими умениями.  | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |

|  |
| --- |
| ГИМНАСТИКА  |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.  | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.  | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  |
| Организующие команды и приемы.  | Строевые упражнения. Перестроения 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. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.  |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)  | Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. 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, простые связки. ОРУ в парах.  | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.  |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)  | Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками. | Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.  | Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двух ног; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| Опорные прыжки.  | Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см)* Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в ширину, высота 100-110 см.(мальчики.). Прыжок способом «ноги врозь», козел в ширину, высота 105-110 см.(девочки.).  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| Акробатические упражнения и комбинации.  | Освоение акробатических упражнений. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. 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. «Мост» из положения стоя без помощи (д.)  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  |
| Развитие координационных способностей.  | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.  | Используют данные упражнения для развития координационных способностей.  |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости.  | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  |
| Развитие скоростно-силовых способностей  | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  |
| Развитие гибкости  | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  | Используют данные упражнения для развития гибкости  |
| Овладение организаторскими умениями  | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.  | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.  |
| БАСКЕТБОЛ  |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности  | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.  | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.  |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, 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).  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Освоение ловли и передач мяча  | Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Освоение техники ведения мяча  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Дальнейшее совершенствование технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с сопротивления защитника.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Овладение техникой бросков мяча  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Совершенствование техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Освоение индивидуальной техники защиты  | Вырывание и выбивание мяча Перехват мяча  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  | Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенствование техники движений.  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в деятельности |
| Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники движений.  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |
| Освоение тактики игры  | Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:О) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Совершенствование технике движений. Позиционное нападение (5:О) с изменением позиций.. Нападение быстрым прорывом.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  | Игры и игровые задания. игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.  |
| ВОЛЕЙБОЛ  |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.  | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.  | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.  |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.  | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приема и передач мяча.  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  | Игра по правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей.  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.  |
| Освоение техники нижней и верхней прямой подачи  | Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки  | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Освоение техники прямого нападающего удара  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  |
| Освоение тактики игры  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |
| Знания о спортивной игре  | Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.  | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.  |
| Рефераты и итоговые работы.  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем.  |
| РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.  |
| Способы двигательной деятельности.  | Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)      | Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса; Упражнения для туловища; Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| Сила Упражнения для развития силы рук Упражнения для развития силы ног Упражнения для развития силы мышц туловища |  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| Быстрота Упражнения для развития быстроты движений, Упражнения для развития быстроты и силы |  Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. |
| Выносливость Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям  |
| Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям  |

3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

Календарно- тематическое планирование в 7-х классах на 2018-2019 учебный год

Количество часов в 7-а классе на 2018-2019 учебный год, в неделю – 2 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4четверть | год |
| Общее количество часов | 16 | 16 | 21 | 17 | 70 |
| Тестов  | 3 | 2 | 3 | 4 | 12 |
| Зачетов  | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |

Количество часов в 7-б классе на 2018-2019 учебный год, в неделю – 2 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4четверть | год |
| Общее количество часов | 16 | 15 | 20 | 17 | 68 |
| Тестов  | 3 | 2 | 3 | 4 | 12 |
| Зачетов  | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |

Количество часов в 7-в классе на 2018-2019 учебный год, в неделю – 2 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4четверть | год |
| Общее количество часов | 16 | 15 | 20 | 17 | 68 |
| Тестов  | 3 | 2 | 3 | 4 | 12 |
| Зачетов  | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |

Количество часов в 7-г классе на 2018-2019 учебный год, в неделю – 2часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4четверть | год |
| Общее количество часов | 16 | 15 | 20 | 17 | 68 |
| Тестов  | 3 | 2 | 3 | 4 | 12 |
| Зачетов  | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 |