

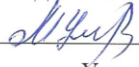
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

МКУ отдел образования администрации МР Абзелиловский район

МБОУ СОШ с. Красная Башкирия

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Усманова М. Ф.
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР


Мирсаяпова И. М.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Абдуллина Н. М.
Приказ № 1
от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа по предмету

**«Физическая культура»
для 7 классов по ФГОС**

Составил: учитель физической культуры
Манапова Л. А

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ 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 концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять 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 (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 А КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	«Гимнастика».	9
2	«Лёгкая атлетика».	29
3	Баскетбол.	7
4	Волейбол.	13
5	Футбол.	В процессе уроков легкой атлетики
6	Зимни виды спорта	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67

№ п/п	7 А класс		Дата	
	Темы уроков по классам	Кол- во часов	Факт.	По плану.
	І четверть			
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры) Личная гигиена	1ч		5.09
2	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Сдача контрольного норматива 60 метров. Игра Мини-футбол.	1ч		6.09
3	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч		12.09
4	Повторение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Бег 30 метров. Учет. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч		13.09
5	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров (д), 2000 метров (м) Учет. Мини-футбол.	1ч		19.09
6	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра Мини-футбол	1ч		20.09
7	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч		26.09

8	Закрепление техники метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Игра мини-футбол.	1ч		27.09
9	Учетный урок по метанию малого мяча на дальность с разбега. Игра мини-футбол.	1ч		3.10
10	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест на гибкость. ГТО. Игра «Мини-футбол»	1ч		4.10
11	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч		10.10
12	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра «Мини-футбол»	1ч		17.10
13	Отжимание. Учет. ГТО. Игра «Мини-футбол» Тестовые задания.	1ч		18.10
14	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Игра «Мини-футбол».	1ч		24.10
15	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч		25.10

II четверть

Гимнастика.

1	ТБ на уроках гимнастики, по подвижным и спортивным играм. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Теория: «Двигательный режим».	1ч		7.11
2	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Совершенствование кувырок вперед, кувырок назад.	1ч		8.11
3	Совершенствование кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч		14.11
4	Обучение кувырок вперед и назад слитно. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч		15.11
5	Обучение: Стойка на голове и руках с прямыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1ч		21.11
6	Обучение переворот боком (колесо). Сед углом с помощью рук.	1ч		22.11
7	Обучение соединению акробатических упражнений из 3-4 элементов.	1ч		28.11

8	Закрепление соединения акроб. упражнений из 3-4 элементов. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов(типа зарядки)	1ч		29.11
9	Учет комбинации из 3-4 упражнений.	1ч		5.12
Баскетбол.				
10	Теория «Известные баскетболисты России». Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1ч		6.12
11	Освоение вырыванию и выбивания мяча. Подвижная игра «Десять передач».	1ч		12.12
12	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч		13.12
13	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Тестовые задания.	1ч		19.12
14	Броски по точкам. Подвижная игра «Десять передач».	1ч		20.12
15	Штрафной бросок. Учет. Учебная игра.	1ч		26.12
16	Двухсторонняя учебная игра. Подведение итогов.	1ч.		27.12
III четверть				
Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Теория « История развития лыжного вида спорта». Подбор лыжного инвентаря.	1ч		9.01
2	Совершенствование попеременного двушажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода.	1ч		10.01
3	Закрепление одновременного одношажного хода. Учет попеременного двушажного хода. Игры на лыжах «Встречные эстафеты без палок».	1ч		16.01
4	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учет одновременного одношажного хода.	1ч		17.01

5	Разучивание подъема на склон скользящим шагом. Совершенствование спуска со склона высокой стойке.	1ч		23.01
6	Разучивание подъема на склон елочкой. Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	1ч		24.01
7	Совершенствование спуска со склона в низкой стойке. Совершенствование торможение плугом. Игры на лыжах «Накаты»	1ч		30.01
8	Разучивание спуска с горы повороты переступанием. Игры на лыжах «Круговые эстафеты с этапом до 150 м».	1ч		31.01
9	Лыжные гонки на 2км. Учет. ГТО.	1ч		6.02
Волейбол				
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Прием мяча снизу двумя руками. Наклоны туловища вперед.	1ч		7.02
11	Стойка, перемещение боком. Прием мяча снизу двумя руками.	1ч		13.02
12	Совершенствование верхнего приема и передача мяча в парах. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1ч		14.02
13	Передача и прием мяча в парах, встречная. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1ч		20.02
14	Нижняя пряма подача мяча. Тактика первых и вторых передач.	1ч		21.02
15	Техника нижней и боковой подачи через сетку. Пионербол с элементами волейбола. Тестовые задания.	1ч		27.02
16	Нижняя подача через сетку и прием мяча в парах. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	1ч		28.02
17	Верхняя пряма подача мяча. Тактика первых и вторых передач	1ч		5.03
18	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1ч		6.03

19	Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча снизу – учет.	1ч		12.03
20	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах.	1ч		13.03
21	Техника защитных действий. Блокирование. Броски и ловля набивного мяча II вариант – тест.	1ч		19.03
22	Передача и прием мяча сверху и снизу: от стены, над собой и перед собой. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		20.03
IV четверть				
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры. Теория « Правила поведения на открытых водоемах»	1ч		2.04
2	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Учет. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		3.04
3	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		9.04
4	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		16.04
5	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		17.04
6	Учётный урок: Тест на гибкость. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		23.04
7	Отжимание в упоре лежа. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч		24.04
8	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1ч		30.04
9	Бег на 30 метров. Учет. ГТО. Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	1ч		7.05
10	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол. Учетный урок по метанию малого мяча на дальность.	1ч.		8.05
11	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч		14.05

12	Бег 1500 м по беговой дорожке. Учет.	1ч		15.05
13	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч		21.05
14	Учетный урок по метанию малого мяча на дальность с разбега. Игра мини-футбол.	1ч		22.05

7 Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	«Гимнастика».	9
2	«Лёгкая атлетика».	16
3	Баскетбол.	7
4	Волейбол.	11
5	Футбол.	В процессе уроков легкой атлетики
6	Зимние виды спорта	9
7	Туристическая подготовка	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

№ п/ п	7 Б классы		Дата	
	Темы уроков по классам	Кол- во часо в	По плану	Факт.
	I четверть			
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры) Личная гигиена	1ч	5.09	
2	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Бег 60 метров. Учет. Игра Мини-футбол.	1ч	8.09	
3	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Бег 1000 метров с фиксированием результата. Учет. ГТО. Мини-футбол.	1ч	12.09	
4	Повторение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование. Бег 30 метров. Учет. Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	15.09	
5	Кроссовая подготовка.Бег 1500метров (д), 2000 метров (м) Учет. Мини-футбол.	1ч	19.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра Мини-футбол	1ч	22.09	
7	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч	26.09	

8	Закрепление техники метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Игра мини-футбол.	1ч	29.09	
9	Учетный урок по метанию малого мяча на дальность с разбега. Игра мини-футбол.	1ч	3.10	
10	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест на гибкость. ГТО. Игра «Мини-футбол»	1ч	6.10	
11	Подтягивание на перекладине. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	10.10	
12	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Игра «Мини-футбол»	1ч	13.10	
13	Отжимание. Учет. ГТО. Игра «Мини-футбол» Тестовые задания.	1ч	17.10	
14	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Игра «Мини-футбол».	1ч	20.10	
15	Закрепления техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции. Челночный бег 3*10. Учет. Игра Мини-футбол.	1ч	24.10	
16	Двухсторонняя учебная игра мини-футбол.	1ч	27.10	

II четверть

Гимнастика.

1	ТБ на уроках гимнастики, по подвижным и спортивным играм. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Теория: «Двигательный режим».	1ч	7.11	
2	Методика проведения ОРУ по гимнастики. Совершенствование кувырок вперед, кувырок назад.	1ч	10.11	
3	Совершенствование кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках. Игры с теснениями.	1ч	14.11	
4	Обучение кувырок вперед и назад слитно. Подвижная игра «Борьба за предмет»	1ч	17.11	
5	Обучение: Стойка на голове и руках с прямыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1ч	21.11	
6	Обучение переворот боком (колесо). Сед углом с помощью рук.	1ч	24.11	
	Обучение соединению акробатических упражнений из 3-4	1ч	28.11	

7	элементов.			
8	Закрепление соединения акроб. упражнений из 3-4 элементов. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов(типа зарядки)	1ч	1.12	
9	Учет комбинации из 3-4 упражнений.	1ч	5.12	
Баскетбол.				
10	Теория «Известные баскетболисты России». Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1ч	8.12	
11	Освоение вырыванию и выбивания мяча. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	12.12	
12	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	1ч	15.12	
13	Ведение мяча бросок в кольцо с двух шагов. Тестовые задания.	1ч	19.12	
14	Броски по точкам. Подвижная игра «Десять передач».	1ч	22.12	
15	Штрафной бросок. Учет. Учебная игра.	1ч	26.12	
16	Двухсторонняя учебная игра. Подведение итогов.	1ч.	29.12	
III четверть				
Лыжная подготовка.				
1	ТБ на уроках по л/подготовке, единоборства, волейбол и баскетбол. Теория « История развития лыжного вида спорта». Подбор лыжного инвентаря.	1ч	9.01	
2	Совершенствование попеременного двушажного хода. Разучивание одновременного одношажного хода.	1ч	12.01	
3	Закрепление одновременного одношажного хода. Учет попеременного двушажного хода. Игры на лыжах «Встречные эстафеты без палок».	1ч	16.01	
4	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учет одновременного одношажного хода.	1ч	19.01	

5	Разучивание подъема на склон скользящим шагом. Совершенствование спуска со склона высокой стойке.	1ч	23.01	
6	Разучивание подъема на склон елочкой. Совершенствование спуска со склона в средней стойке.	1ч	26.01	
7	Совершенствование спуска со склона в низкой стойке. Совершенствование торможение плугом. Игры на лыжах «Накаты»	1ч	30.01	
8	Разучивание спуска с горы повороты переступанием. Игры на лыжах «Круговые эстафеты с этапом до 150 м».	1ч	2.02	
9	Лыжные гонки на 2км. Учет. ГТО.	1ч	6.02	
Волейбол				
10	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Прием мяча снизу двумя руками. Наклоны туловища вперед.	1ч	9.02	
11	Стойка, перемещение боком. Прием мяча снизу двумя руками.	1ч	13.02	
12	Совершенствование верхнего приема и передача мяча в парах. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1ч	16.02	
13	Передача и прием мяча в парах, встречная. Игра «Пионербол с элементами волейбола»	1ч	20.02	
14	Нижняя пряма подача мяча. Тактика первых и вторых передач.	1ч	27.02	
15	Техника нижней и боковой подачи через сетку. Пионербол с элементами волейбола. Тестовые задания.	1ч	1.03	
16	Нижняя подача через сетку и прием мяча в парах. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам.	1ч	5.03	
17	Верхняя пряма подача мяча. Тактика первых и вторых передач	1ч	12.03	
18	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1ч	15.03	

19	Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча снизу – учет.	1ч	19.03	
20	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	22.03	
IV четверть				
Легкая атлетика, президентские состязания.				
1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, спортивные игры. Теория «Правила поведения на открытых водоемах»	1ч	2.04	
2	Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Учет. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	5.04	
3	Учётный урок: Челночный бег 3х10 метров. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	9.04	
4	Прыжки в длину с места. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	12.04	
5	Подъем туловища за 1 минуту. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	16.04	
6	Учётный урок: Тест на гибкость. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	19.04	
7	Отжимание в упоре лежа. Учет. ГТО. Двусторонняя игра по упрощённым правилам волейбол.	1ч	23.04	
8	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1ч	26.04	
9	Бег на 30 метров. Учет. ГТО. Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».	1ч	30.04	
10	Бег на 60 метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол. Учетный урок по метанию малого мяча на дальность.	1ч.	3.05	
11	Бег на 1000метров. Учет. ГТО. Игра мини-футбол.	1ч	7.05	
12	Бег 1500 м по беговой дорожке. Учет.	1ч	10.05	
13	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Игра мини-футбол.	1ч	14.05	
14	Учетный урок по метанию малого мяча на дальность с	1ч	17.05	

	разбега. Игра мини-футбол.			
Туристическая подготовка.				
15	Теория «Правила поведения в походе и безопасность человека в природной среде». Совершенствование умений пользоваться компасом, ориентирование, сигналы бедствия.	1ч	21.05	
16	Правильное размещение и установки палатки, разведение костра. Подведение итогов.	1ч	24.05	

Проинформировано, пронумеровано и
Скреплено печатью 24 листов
директор муниципально-бюджетного
общеобразовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа Красная Башкирия
МР Абзелиловский район РБ

Абдуллина Н. М.
« 30 » _____