

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36» города Чебоксары Чувашской Республики

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

_____ Копотева И.В.

Протокол № _____

от « _____ » августа 2017г

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора

_____ Афанасьев А.Б.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ Короткова О.В.

Приказ № _____

от « _____ » сентября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: *физическая культура*

Класс: *7А, 7Б*

Уровень общего образования: *основное общее образование*

Учитель физической культуры: *Серебряков Сергей Михайлович*

Срок реализации программы: *2017-2018 учебный год*

Количество часов: *105 часов; в неделю 3 часа*

Программа составлена: *на основе основной образовательной программой основного общего образования (ООП ООО) МБОУ «СОШ №36» г. Чебоксар*

г. Чебоксары 2017

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. 7 класс. 3 ч. в неделю, всего 105 уроков

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура человека.	4
2.	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	97
3.	Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой.	4
4.	Итого	105

Знания о физической культуре. Физическая культура человека. (4 ч)

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся спортсмены. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.

Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. (97 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнения для развития координации движений. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча Висы и упоры..

Баскетбол. Игра по правилам.

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол. Игра по правилам.

Способы двигательной деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. (4 ч)

Самонаблюдение и самоконтроль. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на

выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Организация и проведение занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток и физкультпауз. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Форма организации образовательного процесса: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Технологии, используемые в обучении: выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект, игровые и групповые технологии (технологии игры в группе), дифференцированного обучения, личностно-ориентированного обучения, развития исследовательских навыков, информационно-коммуникационные, здоровьесбережения и т. д.

Основными методами и формами при изучении учебного предмета «Физическая культура» являются фронтальная, групповая.

Основными формами и видами текущего контроля усвоения изученного материала являются: *предварительный* контроль (проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы), *оперативный* (позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии); *текущий* (предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели); *этапный* (выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах).

Двигательная деятельность контролируется по трем направлениям: формирование и совершенствование двигательных умений и навыков; воспитание физических качеств; изменение состояния организма.

Форма промежуточной аттестации при завершении изучения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе – текущий: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование; контрольная работа - проводится в форме выполнения практических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты :

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные результаты :

- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Практическая часть

Основная направленность	Баскетбол.
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	Волейбол.
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Основная направленность	Кроссовая подготовка.
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
Основная направленность	Легкая атлетика
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 10мин. Бег на 1000 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и	Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного

на дальность	разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	Гимнастика
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Тема урока	Дата проведения урока		Характеристика основных видов учебной деятельности	Корректировка
		7а	7б		
1	Техника безопасности. Режим дня.	2.09	5.09	узнают и соблюдают правила поведения и технику безопасности раскрывают понятие «режим дня» составляют индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	
2	Характеристика вида спорта. Высокий старт.	5.09	7.09	демонстрируют технику легкоатлетических упражнений узнают историю легкой атлетики	
3	Овладение техникой спринтерского бега.	7.09	8.09	бегают на короткие дистанции (спринт), с низкого старта, со стартовой колодки узнают имена выдающихся спортсменов правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге	
4	Развитие скоростных качеств.	9.09	12.09	осваивают технику беговых упражнений, бегают с максимальной скоростью до 30 метров	
5	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	12.09	14.09	выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС демонстрируют исполнение упражнений применяют разученные упражнения для развития спортивной формы	
6	Прыжок в длину с разбега.	14.09	15.09	осваивают технику прыжка в длину с разбега развивают скоростные возможности применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
7	Техника метания малого мяча.	16.09	19.09	применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей овладевают техникой метания малого мяча ведут наблюдение за динамикой своего развития	
8	Развитие скоростно-силовых способностей	19.09	21.09	применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей овладевают техникой метания мяча ведут наблюдение за динамикой своего развития	
9	Развитие выносливости	21.09	22.09	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, эстафеты, круговая тренировка.	
10	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	23.09	26.09	применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых , скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	

				овладевают техникой метания мяча ведут наблюдение за динамикой своего развития	
11	Развитие скоростных способностей	26.09	28.09	применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей овладевают организаторскими умениями описывают и выполняют тесты по определению уровня физической подготовленности ведут наблюдение за динамикой своего развития	
12	Самостоятельная разминка Кросс 1000 м (м), 500 м (д).	28.09	29.09	раскрывают значения легкоатлетических упражнений самостоятельно проводят разминку выполняют тесты овладевают организаторскими умениями	
13	Самонаблюдение и самоконтроль	30.09	3.10	характеризуют самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической подготовленности пользуются таблицами показателей ЧСС ведут дневник самонаблюдения, измеряют и оформляют личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения	
14	Характеристика вида спорта(баскетбол) Требования к технике безопасности. Стойки и передвижения.	3.10	5.10	изучают историю баскетбола описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	
15	Освоение ловли и передач мяча.	5.10	6.10	узнают имена выдающихся баскетболистов описывают технику изучаемых игровых приемов и действий описывают технику ловли и передачи мяча	
16	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7.10	10.10	демонстрируют технику передвижения демонстрируют технику ловли и передачи мяча	
17	Освоение техники ведения мяча.	10.10	12.10	демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах описывают технику ведения мяча	
18	Передвижения и остановка прыжком.	12.10	13.10	демонстрируют технику передвижения и остановки описывают технику бросков мяча	
19	Овладение техникой бросков мяча.	14.10	17.10	демонстрируют технику бросков мяча описывают технику вырывания и выбивания мяча	
20	Освоение индивидуальной техники защиты	17.10	19.10	демонстрируют технику ведения в вариантах демонстрируют технику бросков мяча описывают технику вырывания и выбивания мяча	
21	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	19.10	20.10	демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах описывают технику ведения мяча правой и левой рукой	
22	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	21.10	24.10	демонстрируют технику ведения в вариантах демонстрируют технику бросков мяча описывают технику бросков мяча	
23	Вырывание и выбивание мяча.	24.10	26.10	демонстрируют технику вырывания и выбивания в вариантах	

	Индивидуальная техника защиты			демонстрируют индивидуальную технику защиты описывают технику вырывания и выбивания мяча описывают технику индивидуальной защиты	
24	Освоение тактики игры	26.10	27.10	демонстрируют технику ведения мяча в вариантах описывают технику ведения мяча	
25	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	28.10	7.11	понимают и выполняют тактические действия соблюдают правила игры	
26	Учебная игра. Организаторские умения.	7.11	9.11	понимают и выполняют тактические действия соблюдают правила игры осуществляют помощь в судействе	
27	Учебная игра. Организаторские умения	9.11	14.11	моделируют тактику игровых действий в зависимости от ситуации осуществляют помощь в судействе	
28	Олимпийские игры древности. Физическая культура (понятия)	11.11	16.11	узнают историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр узнают основные показатели физического развития человека измеряют рост и массу своего тела	
29	Техника безопасности. История гимнастики Строевые приемы.	14.11	17.11	узнают историю гимнастики, основные виды, строевые приемы, ОРУ с предметом для развития координации четко выполняют организующие команды и приемы осваивают упражнения по развитию координации	
30	Кувырок вперед. Развитие гибкости.	16.11	21.11	используют упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости описывают и демонстрируют технику кувырка вперед	
31	Строевые приемы Акробатика (кувырок назад)	18.11	23.11	четко выполняют строевые приемы, выполняют кувырки используют разученные упражнения для развития силы и гибкости	
32	Развитие гибкости.	21.11	24.11	четко выполняют строевые приемы демонстрируют стойку на лопатках, используют разученное упражнение для развития силы и гибкости оказывают страховку и помощь во время занятий	
33	Развитие гибкости и силы.	23.11	28.11	четко выполняют строевые приемы демонстрируют упражнения, используют разученное упражнение для развития силы и гибкости оказывают страховку и помощь во время занятий	
34	Акробатические упражнения и комбинации.	25.11	30.11	последовательно выполняют акробатические соединения выбирают более эффективные способы решения задач	
35	Акробатические упражнения и комбинации.	28.11	1.12	последовательно выполняют акробатические соединения выбирают более эффективные способы решения задач	
36	ОРУ. Упражнения в равновесии.	30.11	5.11	выполнять упражнения на равновесие и баланс, четко выполнять строевые приемы, демонстрировать упражнения, использовать разученное упражнение для развития силы и гибкости, оказывать страховку и помощь во время занятий	

37	Развитие координационных способностей	2.12	7.12	последовательно выполняют акробатические соединения выбирают более эффективные способы решения задач	
38	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	5.12	8.12	описывают и демонстрируют технику поворота в приседе и приседание используют разученные упражнения для развития силы и гибкости оказывают страховку и помощь во время занятий	
39	Соскок с бревна прогнувшись Развитие силы	7.12	12.12	описывают и демонстрируют упражнения выполняют соскок на результат	
40	ОРУ . Висы и упоры.	9.12	14.12	составляют и демонстрируют простейшие комбинации используют упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	
41	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	12.12	15.12	четко выполняют строевые приемы демонстрируют смешанные висы и упоры выполняют упражнения на результат используют разученное упражнение для развития силы и гибкости, оказывают страховку и помощь во время занятий	
42	Опорный прыжок. Развития силовых качеств.	14.12	19.12	используют упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости описывают технику опорного прыжка	
43	Проведние самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	16.12	21.12	описывают и демонстрируют «мост» из положения лежа на спине демонстрируют упражнения со скакалкой выполняют опорный прыжок на результат	
44	Развитие скоростно-силовых способностей	19.12	22.12	составляют и демонстрируют простейшие комбинации используют упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	
45	Урок-соревнование	21.12	26.12	узнают правила соревнований по гимнастике демонстрируют простейшие комбинации	
46	Урок-соревнование	23.12	28.12	узнают правила соревнований по гимнастике демонстрируют простейшие комбинации	
47	Овладение организаторскими умениями	26.12	29.12	раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, оказывают страховку демонстрируют акробатическую комбинацию на 32 счета	
48	Олимпийский урок	28.12	11.01	узнают и выполняют прикладные упражнения узнают спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	
49	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	11.01	12.01	описывают и выполняют комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	
50	Комплексы дыхательной гимнастики. упражнения для глаз	13.01	16.01	выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке выполняют упражнения для глаз	
51	Комплексы упражнений для развития гибкости	16.01	18.01	описывают и выполняют упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей	
52	Составление индивидуальных комплексов для УУГ,	18.01	19.01	характеризуют цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня,	

	физкультминутки, физкультпаузы			составляют индивидуальные комплексы	
53	Техника безопасности Характеристика вида спорта	20.01	23.01	узнать историю лыжного спорта подбирают лыжный инвентарь, одежду, обувь разбираются в классификации лыжных ходов	
54	Попеременный двухшажный ход	23.01	25.01	запоминают имена выдающихся лыжников описывают технику попеременного двухшажного хода	
55	Техника попеременного двухшажного хода	25.01	25.01	выявляют и устраняют типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода	
56	Знания. Техника попеременного двухшажного хода	27.01	26.01	применяют лыжные мази применяют разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	
57	Техника попеременного двухшажного хода	30.01	30.01	применяют разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	
58	Техника <i>одновременного бесшажного хода</i>	1.02	1.02	описывают технику одновременного бесшажного хода	
59	Техника одновременного бесшажного хода	3.02	2.02	выявляют и устраняют типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода	
60	Техника лыжных ходов	6.02	6.02	применяют разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода	
61	техника подъема «полу елочкой»	8.02	8.02	описывают технику подъема «полуелочкой»	
62	Техника торможения «плугом»	10.02	9.02	описывают технику торможения «плугом»	
63	Техника подъема «полу ёлочкой» и торможения «плугом»	13.02	13.02	демонстрируют технику подъема «полу елочкой» и торможения «плугом»	
64	Техника поворотов переступанием	15.02	15.02	описывают технику поворотов переступанием играют в подвижные игры на лыжах	
65	Сочетание лыжных ходов.	17.02	16.02	демонстрируют технику поворотов переступанием передвигаются на лыжах 1 км в равномерном темпе	
66	Прохождение дистанции до 1.5км	20.02	20.02	осваивают технику лыжных ходов передвигаются на лыжах 1,5 км в равномерном темпе	
67	Сочетание лыжных ходов	22.02	22.02	осваивают технику лыжных ходов	
68	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов	24.02	27.02	осваивают технику лыжных ходов и горной техники	
69	Прохождение дистанции до 3 км равномерном темпе	27.02	1.03	передвигаются на лыжах 3 км в равномерном темпе узнают правила соревнований	
70	Лыжные гонки 2 км	1.03	2.03	проводят разминку используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях узнают значение зимних видов спорта для здоровья человека	
71	Физическое развитие человека	3.03	6.03	измеряют индивидуальные показатели физического развития	

72	Техника безопасности История волейбола.	6.03	9.03	узнают историю волейбола, имена отечественных волейболистов овладевают основными приемами игры в волейбол	
73	Стойки игрока и способы перемещения	10.03	13.03	овладевают стойками игрока описывают и выполняют основные способы передвижения выполняют специально подобранные упражнения узнают имена выдающихся волейболистов	
74	Передвижения игрока. Освоение техники приёма и передач мяча.	13.03	15.03	описывают и выполняют основные способы передвижения осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками выполняют самостоятельно упражнения для развития ловкости	
75	Стойки и перемещения. Освоение техники приёма и передач мяча Развитие силы рук.	15.03	16.03	выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой выполняют самостоятельно упражнения для развития силы рук	
76	Развитие координационных способностей.	17.03	20.03	осваивают технику передвижения в разных сочетаниях осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед выполняют самостоятельно упражнения для развития силы ног	
77	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	20.03	22.03	осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом выполняют самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	
78	Освоение техники нижней прямой подачи мяча	22.03	23.03	осваивают комбинации по технике владения мячом, описывают и выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки	
79	Нижняя прямая подача мяча.	3.04	3.04	описывают и выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки выполняют правила игры овладевают терминологией	
80	Освоение тактики игры	5.04	5.04	выполняют и объясняют правила игры овладевают терминологией	
81	Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения.	7.03	6.04	выполняют и объясняют правила игры овладевают терминологией, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды раскрывают понятие Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	
82	Выдающиеся спортсмены. Спортсмены Чувашии – участники Олимпийских игр	10.04	10.04	узнать историю спорта, узнают выдающихся спортсменов Чувашии овладевают информацией об олимпийских достижениях спортсменов Чувашии	
83	Первая помощь при травмах. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	12.04	12.04	узнают историю легкой атлетики (прыжки в высоту), накладывают повязки описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	
84	Прыжок в высоту с разбега.	14.04	13.04	демонстрируют технику прыжка в высоту с разбега осваивают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.	14.04	17.04	демонстрируют прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат	
86	Техника приёма и передачи мяча	17.04	19.04	описывают и демонстрируют технику приема и передачи мяча сверху	

	сверху.			осваивают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
87	Техника нижней прямой подачи мяча.	19.04	20.04	описывают и демонстрируют технику нижней прямой подачи мяча осваивают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
88	Техника передачи мяча снизу	21.04	24.04	описывают и демонстрируют технику передачи мяча снизу осваивают упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
89	Спортивная ходьба. Бег с высокого старта	24.04	26.04	узнают историю спортивной ходьбы узнают имена спортсменов, прославивших Россию и Чувашию в данном виде спорта демонстрируют технику бега, высокого старта	
90	Низкий старт. Бег 30 м на результат, Выдающиеся спортсмены	26.04	27.04	демонстрируют технику низкого старта бегают на короткую дистанцию (30 м) на результат запоминают имена выдающихся спортсменов в данном виде спорта	
91	Бег 60 м на результат, Выдающиеся спортсмены	28.04	3.05	осваивают технику спринтерского бега бегают 60 м на результат запоминают имена выдающихся спортсменов в данном виде спорта	
92	Игры, развивающие физические способности.	3.04	4.05	узнают игры и их правила, развивающие физические способности, описывают технику игр, демонстрируют их организуют проведение игр со сверстниками	
93	Развитие координационных способностей.	5.05	8.05	узнают игры и их правила, развивающие координационные способности описывают технику игр, демонстрируют их организуют проведение игр со сверстниками	
94	Метание мяча в горизонтальную цель.	8.05	10.05	описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений демонстрируют вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность бегают с максимальной скоростью 60 м	
95	Метание мяча с разбега. Развитие выносливости.	10.05	11.05	выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС демонстрируют вариативное исполнение упражнений в метании мяча бегают в равномерном темпе до 10 мин	
96	Метание мяча на результат. Развитие выносливости.	12.05	15.05	выбирают индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС, метают мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат	
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	15.05	17.05	применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, овладевают организаторскими умениями	
98	Тестирование уровня физической подготовленности	17.05	18.05	узнают историю вида спорта и имена выдающихся спортсменов демонстрируют технику прыжка в длину с места описывают и выполняют тесты по определению уровня физической подготовленности ведут наблюдение за динамикой своего развития	
100	Прыжок в длину с разбега. Выдающиеся спортсмены.	19.05	22.05	узнают историю вида спорта и имена выдающихся спортсменов демонстрируют технику прыжка в длину с разбега описывают и выполняют тесты по определению уровня физической подготовленности ведут наблюдение за динамикой своего развития	

101	Промежуточная аттестация.	22.05	24.05	узнают значение легкоатлетических упражнений самостоятельно проведут разминку, выполняют тесты овладевают организаторскими умениями	
102	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике.	24.05	25.05	раскрывают значения прикладных упражнений выполняют прикладные упражнения	
103	Знания о физической культуре,	26.05	29.05	характеризуют физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма составляют и оформляют конспекты занятий оздоровительной физической культуры выполняют упражнения в соответствующем темпе и ритме узнают требования к одежде и обуви для занятий выбранным видом спорта	
104	Овладение организаторскими умениями.	29.05	31.05	узнают значение легкоатлетических упражнений самостоятельно проводят разминку выполняют тесты овладевают организаторскими умениями	
105	Олимпийский урок	31.05		выполняют упражнения в соответствующем темпе и ритме узнают требования к одежде и обуви для занятий выбранным видом спорта	

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы Учебное пособие для общеобразоват организаций / В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: просвещение, 2016. – 104 с.
2. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2013. – 120 с.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2013.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
4. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2011.- 496 с., ил.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2012. – 112 с.: ил.
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2014. - 40 с.: ил.
7. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках).
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 276 с.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
Гимнастика					
1	Стенка гимнастическая	10			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			
3	Бревно гимнастическое высокое	1			
4	Козел гимнастический	2			
5	Конь гимнастический	1			
6	Перекладина гимнастическая	1			
7	Брусья гимнастические, разновысокие	1			
8	Брусья гимнастические, параллельные	1			
9	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
10	Мост гимнастический подкидной	2			
11	Скамейка гимнастическая жесткая	8			
12	Скамейка гимнастическая мягкая	4			
13	Маты гимнастические	13			
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	3			

15	Мяч малый (теннисный)				30			
16	Скакалка гимнастическая				30			
17	Палка гимнастическая				30			
18	Обруч гимнастический				20			
	Легкая атлетика							
1	Планка для прыжков в высоту				2			
2	Стойки для прыжков в высоту				4			
3	Барьеры л/а тренировочные				5			
4	Рулетка измерительная (10м; 50м)				1			
5	Номера нагрудные				10			
	Спортивные игры							
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой				2			
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой				6			
3	Мячи баскетбольные				20			
4	Жилетки игровые с номерами				10			
5	Стойки волейбольные универсальные				2			
6	Сетка волейбольная				5			
7	Мячи волейбольные				10			
8	Мячи футбольные				3			
	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ							
1	Спортивный зал игровой	1	12 * 24			С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.		
2	Кабинет учителя	1	9кв.м			Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды		
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	15кв.м			Включает в себя: стеллажи, контейнеры		
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)							
1	Легкоатлетическая дорожка	1	250м.					

2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 * 73		
4	Площадка игровая баскетбольная	1	12x24		
5	Площадка игровая волейбольная	1			
6	Гимнастический городок	1			
7	Полоса препятствий	1			

КИМЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ

Теоретическая часть по физической культуре

Инструкция по выполнению тестового задания:

«Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут.»

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.

- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя:

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность хорошо и много прыгать.

- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
- в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «ножницы».
- б) «перешагивание».
- в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

ВАРИАНТ 2

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по физической подготовленности.
- б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) привычное положение тела в пространстве.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) положение тела при движении.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

- а) слабая мускулатура тела.
- б) травма.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на жестком матрасе и небольшой подушке
- в) на матрасе и высокой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- б) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) организует рационального режима питания.

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) развитие физических качеств человека.

б) сохранение и укрепление здоровья.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час б) 15-20 минут.. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений

б) способность хорошо и много прыгать.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 30 и 60 метров;
- б) 200 и 400 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «согнув ноги».
- б) «перешагивание».
- в) «ножницы».

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились?

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

4. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

5. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

7. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976г
- б) 1998г
- в) 1980г

11. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а)5

б)6

в)7

12. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а)5

б)6

в)7