


Обсуждено и принято
на заседании МО
учителей общественных
дисциплин
МБОУ СОШ №33 им. З. Калоева
Протокол №1 от «31»08. 2023г.

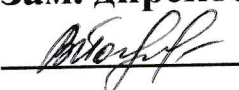
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ
№33 им. З. Калоева
 Л.М. Санакоева
«31» 08 2023г.

***Рабочая программа
по физической культуре
7 класс***

***Преподаватель:
Таймазов И.И.***

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Павлова В.В.

Владикавказ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 7-9 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерными программами основного общего образования, а также рабочими программами А.П.Матвеева «Физическая культура 7-9 кл.» В.И.Ляха «Физическая культура 7-9 кл.». Данная программа разработана с учетом национально-регионального компонента. При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Лыжные гонки» была заменена на углубленное изучение содержания тем: «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

Целью образования в основной школе является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, техничными действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
- реализацию принципа достаточности и сообразности,

определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 408 ч, из расчёта 3 ч в неделю для 7-9 классов.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного времени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ООО ФГОС данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных,

метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества,

принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач

занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование

положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Оказание первой помощи во время занятий физической культурой.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуящие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев

перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации. *Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации.

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

Все зачётные комбинации и композиции составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с

различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с

остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя осетинские подвижные игры.

7-9 классы

«Гаккарис», «отгадай», «Ямочки», «Журавли», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки», «Перетягивание на поясах».

7-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во учебных часов на год	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1.	<u>Знаний о физической культуре</u>	4	1	1	1	1
2.	<u>Физическое совершенствование</u>	98				
2.1	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,	8	2	2	2	2
2.2	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»					
	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	30	4		22	4
	- Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
	- Легкая атлетика	19	10			9
	- Кроссовая подготовка	10	6			4
2.3	«Прикладно ориентированная физкультурная деятельность».	8	2	2	2	2
2.4	Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).	10	2	3	3	2
	<u>Итого</u>	102	27	21	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс 1 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(11 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Высокий старт (до 20 – 40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50 -60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Инструктаж по ТБ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (до 20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:9,5 – 9,8,- 10,2 д; 9,8 - 10,4,10,9с	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Правила соревнований в метании.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9 -11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3 – 5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно–силовых способностей. Прыжок в длину на результат.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень на дальность	М: 360см. 340см 320см Д; 340см 320см 300см	Комплекс 1		
	Учетный				Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2ч)	Комбинированный	Бег 1500 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. СИ – футбол. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Уметь: бегать на дистанцию 1500м	Без учета времени.	Комплекс 1		
	Комбинированный				Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (10ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (10ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег(15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие о темпе упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(16-17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. СИ – футбол Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Равномерный бег(18мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. СИ – футбол. Понятие об объеме упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Равномерный бег(19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. СИ – футбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. СИ – футбол	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Без учета времени	Комплекс 1		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс 2 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (21 ч)							
Акробатик а. Лазание. (7ч)	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования			Текущий	Комплекс 2		

	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Оценка техники выпол -ия кувырков. Лазание по канату 4м.5м,6м.	Компле кс 2		
1	2	3	4	5	6	7	8
Висы. Строевые упражнения (7ч)	Изучение нового материала	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте . Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в вися.	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенствование			Текущий	Компле кс 2		
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте . Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, подтягивания в вися.	Текущий	Компле кс 2		
	Совершенствование			Текущий	Компле кс 2		
	Совершенствование	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор,	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Текущий	Компле кс 2		

		передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.					
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		
	Учетный	Выполнять комбинации на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.		Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.	Подтягивания М; 8-6-3 раз. Д; 19-15-8 раз.		
1	2	3	4	5	6	7	8
Опорный прыжок, (7ч)	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство			Текущий	Комплексы 2		
	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплексы 2		

	Совершенство	способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.		Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками (5-6 упражнений). Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс 3 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные игры (30 ч)							
Волейбол (15ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Знать правила ТБ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство			Текущий	Комплекс 3		

	Комплексн ый	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху ч\з сетку	Компле кс 3		
	Совершенс тования				Компле кс 3		
	Совершенс тования				Компле кс 3		
	Совершенс тования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками ч\з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Комплексн ый			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками ч\з сетку	Компле кс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенс тования	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах ч\з сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Компле кс 3		
	Совершенс тования				Компле кс 3		
	Совершенс тования			Текущий	Компле кс 3		

	Комплексный	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и перемещения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
Баскетбол (15 ч)	Изучение нового материала	Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила игры в Баскетбол.		Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	2	3	4	5	6	7	8

	Комбинированный	Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
	Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя в тройках со сменой места	Комплекс 3		

Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный			Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафного броска	Комплекс 3		
Комбинированный	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
			Текущий			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс 4 ч.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика(10 ч)							
Спринтерский бег, Эстафетный бег(5ч)	Вводный	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований.		Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м). Бег по дистанции (50 -60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (20 – 40 м), Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения; Челночный бег (3х 10м). Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м).	Бег 60м: м:9,5 – 9,8,10,2 д; 9,8 - 10,4 – 10,9с;	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину. Метание малого мяча (5ч)	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплексы 4		
	Комплексный			Текущий	Комплексы 4		
	Учетный	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9 -11 шагов разбега. Метание малого мяча(150г) на дальность с 3 – 5 шагов в коридор.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	М: 360см. 340см 320см Д; 340см 320см 300см	Комплексы 4		

Кроссовая подготовка (8ч) НИ с элементами Л/ат.(2ч) Футбол (4ч)							
Бег по пересеченной местности (8ч)	Изучение нового материала	Бег(15мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Развитие выносливости. Понятие о темпе бега.		Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Бег(17мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Бег(18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплексы 4		
	Комбинированный			Текущий	Комплексы 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
Национальные игры (2ч) Футбол (4ч)	Комплексный	Бег(19мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием . СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ.Нац.Игра «Щела», Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Бег(20мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. СИ «Футбол» Развитие выносливости. Правила соревнований.	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	ОРУ. Нац.Игра «Журавли», Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2км). Развитие выносливости. СИ «Футбол»	Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин).	Бег 2 км М; 10,30 Д; 14,00	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойка и перемещения игрока. Остановка и передача мяча. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения. Передача мяча в квадрате. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно технические действия, играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный			Текущий	Комплекс 4		

