

## Пояснительная записка

Рабочая программа 7 класса учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Лицей № 19» и авторской программы А.П.Матвеева. Физическая культура 6-7 класс. Программы общеобразовательных учреждений Просвещение, 2016 г, рассчитана на 105 часов ( 3 часа в неделю).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Уровень изучения - базовый. В системе предметов общеобразовательной школы курс физической культуры представлен в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» (учебный предмет «Физическая культура»).

**Назначение предмета «физическая культура»** в основной школе состоит в том, чтобы обеспечить формирование и развитие коммуникативной, информационной, социальной, учебно-познавательной и общекультурной компетенций. Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение физическими упражнениями, умение использовать их в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности интереса на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Для достижения поставленных целей в 7 классе необходимо решение следующих **задач:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитию двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости выполнения во время физических упражнений.

- Для обучения физической культуре в МАОУ «Лицей №19» выбрана содержательная линия Матвеев А.П. Главные особенности учебно-методического комплекта (УМК) по физической культуре состоят в том, что они обеспечивают преемственность курсов физической культуры в начальной школе и в последующих классах основной и средней школы, а также в полной мере реализуют принципы деятельностного подхода, что полностью соответствует миссии и целям гимназии и образовательным запросам обучающихся.

### **Основные формы контроля:**

Техника выполнения упражнений в процессе урока.

Контроль нормативов в начале и конце учебного года.

### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» -упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» -упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено двенезначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» -упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» -упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, сдвумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Предметные:**

В результате изучения темы, обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным

физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Обучающийся получает возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся научится:

- добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий и вопросов;
- формировать навыки работы в группе точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- уметь сохранять заданную цель;
- контролировать свою деятельность по результату;
- формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. формировать умение адекватно понимать оценки взрослого и сверстников;
- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности
- знать технику выполнения специальных упражнений, научатся

- пользоваться учебником;
- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

Обучающийся появится возможность для формирования:

- осознания значения физической культуры ее ценности, здорового и безопасного образа жизни;
- практической деятельности в жизненных ситуациях

## Содержание программы

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>72</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	<b>18</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	<b>15</b>
<b>1.6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>33</b>
<b>2.1</b>	Спортивные игры	<b>15</b>
<b>2.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>3</b>
<b>2.3</b>	Легкая атлетика	<b>10</b>
<b>2.4</b>	Лыжная подготовка	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>105</b>

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, имитация техники передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол. Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**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 туристических походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическая культура 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.

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

**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. Восстановительный массаж. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки. 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.

**Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура 7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика( на основе учебных действий ) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<i>1 четверть (27 ч) Легкая атлетика 15( ч)</i>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	Слушают учителя; отвечают на проблемные вопросы, дискутируют, запоминают. Определяют ситуации, требующие применения мер профилактики травматизма на уроках. Анализируют необходимость соблюдения правил безопасного поведения, как своего, так и окружающих.	04.09.2018	
2	Техника спринтерского бега	Описывают технику беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно.Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности	05.09.2018	
3	Техника спринтерского бега. Стартовый разгон	Слушают учителя, запоминают, анализируют. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	06.09.2018	
4	Техника спринтерского бега. Финиширование. Челночный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	11.09.2018	
5	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	12.09.2018	
6	Техника спринтерского бега. Высокий старт.	Слушают учителя, запоминают, анализируют. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	13.09.2018	
7	Техника	Применяют разученные	18.09.2018	

	длительного бега. Средние дистанции.	упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости		
8	Техника длительного бега. Средние дистанции	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости.	19.09.2018	
9	Техника длительного бега. Равномерный бег	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	20.09.2018	
10	Техника длительного бега	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	25.09.2018	
11	Техника прыжка в длину.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают технику прыжка в длину.	26.09.2018	
12	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Проявляют качества силы, быстроты	27.09.2018	
13	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации	02.10.2018	
14	Техника метания малого мяча.	Осваивают технику метательных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	03.10.2018	
15	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча	Осваивают технику метательных упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических	04.10.2018	



		способностей. Демонстрируют выполнение метательных упражнений		
16	Техника метания малого мяча.	Осваивают технику метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических способностей	09.10.2018	
<i>Спортивные игры 11(ч) (баскетбол)</i>				
17	Техника безопасности при занятиях баскетболом	Овладевают правилами техники безопасности на уроках спортивные игры	10.10.2018	
18	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов.	11.10.2018	
19	Техника стоек, поворотов, передвижений и остановок в баскетболе	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	16.10.2018	
20	Техника ведения баскетбольного мяча.	Овладевают техникой ведения баскетбольного мяча. Осваивают действия, выявляют и устраняют типичные ошибки.	17.10.2018	
21	Техника ведения баскетбольного мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	18.10.2018	
22	Техника ведения баскетбольного мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	24.10.2018	
23	Техника ведения баскетбольного мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов в движении.	25.10.2018	
24	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного	26.10.2018	

		мяча.		
25	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме	30.10.2018	
26	Техника броска мяча в баскетболе.	Осваивают технику изучаемых приёмов и действий при технике броска. Основы броска баскетбольного мяча	31.10.2018	
27	Техника броска мяча в баскетболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча.	01.11.2018	
<i>II четверть (21 час)</i> <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой	13.11.2018	
29	Техника выполнения общеразвивающих упражнений	Осваивают технику общеразвивающих упражнений Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	14.11.2018	
30	Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинацию из числа разученных упражнений.	15.11.2018	
31	Строевые упражнений.	Осваивают строевые упражнения. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	20.11.2018	
32	Строевые упражнений.	Осваивают строевые упражнения. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	21.11.2018	
33	Техника выполнения висов и упоров	Осваивают висы и упоры. Осваивают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	22.11.2018	
34	Техника выполнения висов и упоров	Осваивают висы и упоры. Осваивают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают силовые способности	27.11.2018	
35	Техника выполнения опорных прыжков	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют	28.11.2018	

		гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
36	Техника выполнения опорных прыжков	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	29.11.2018	
37	Техника выполнения опорных прыжков	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	04.12.2018	
38	Техника выполнения опорных прыжков	Осваивают технику опорного прыжка. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	05.12.2018	
39	Техника выполнения акробатических упражнений	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	06.12.2018	
40	Техника выполнения акробатических упражнений	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	11.12.2018	
41	Техника выполнения акробатических упражнений	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	12.12.2018	
42	Техника выполнения акробатических упражнений	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	13.12.2018	
43	Техника выполнения акробатических	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений.	18.12.2018	

	упражнений	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость		
44	Техника выполнения акробатических упражнений	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	19.12.2018	
45	Упражнения в равновесии	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	20.12.2018	
46	Упражнения в равновесии	Осваивают акробатические упражнения. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Развивают координационные способности и гибкость	24.12.2018	
47	Лазание и перелезание.	Осваивают технику лазания и перелезания. Описывают технику акробатических упражнений. Развивают координационные способности и силу	25.12.2018	
48	Лазание и перелезание.	Осваивают технику лазания и перелезания. Описывают технику акробатических упражнений. Развивают координационные способности и силу	26.12.2018	
<i>Шчетверть 30 часов Лыжная подготовка 21(ч)</i>				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой доврачебной помощи.	15.01.2019	
50	Техника попеременного двухшажного хода без палок (скольжение).	Освоение техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	16.01.2019	

		лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
51	Техника попеременного двухшажного хода без палок (скольжение).	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие скоростной выносливости.	17.01.2019	
52	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.	22.01.2019	
53	Техника попеременного двухшажного хода без палок (отталкивание)	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.	23.01.2019	
54	Техника попеременного двухшажного хода с палками (скольжение).	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила	24.01.2019	

		<p>безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Развитие общей выносливости</p>		
55	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	<p>Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>	29.01.2019	
56	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	<p>Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Развитие общей выносливости.</p>	30.01.2019	
57	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	<p>Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p>	31.01.2019	
58	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	<p>Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют</p>	05.02.2019	

		технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
59	Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.	06.02.2019	
60	Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.	07.02.2019	
61	Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	12.02.2019	
62	Техника одновременного бесшажного хода.	Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	13.02.2019	

		ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
63	Техника выполнения подъема	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	14.02.2019	
64	Техника выполнения подъема	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	19.02.2019	
65	Техника выполнения торможения	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	20.02.2019	
66	Техника выполнения торможения	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от	21.02.2019	



		ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		
67	Техника выполнения поворота.	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	26.02.2019	
68	Техника выполнения поворота.	Осваивают технику подъема. Описывают технику изучаемого хода. Осваивают его самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	27.02.2019	
69	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъемов, торможения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	28.02.2019	
<i>Спортивные игры (9 ч.), (волейбол)</i>				
70	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника стоек и передвижений в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на игровой площадке. Стойка и передвижение игрока	05.03.2019	
71	Техника стоек и передвижений	Овладевают основными техническими действиями в волейболе. Осваивать основы технических действий волейболистов.	06.03.2019	
72	Техника стоек и	Овладевают основными техническими действиями в	07.03.2019	

	передвижений	волейболе. Осваивать основы технических действий волейболистов. Развитие координации.		
73	Техника передачи мяча сверху	Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	12.03.2019	
74	Техника передачи мяча сверху	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	13.03.2019	
75	Техника передачи мяча сверху	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	14.03.2019	
76	Техника приема снизу двумя руками.	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	19.03.2019	
77	Техника приема	Осваивают технику изучаемых	20.03.2019	

	снизу двумя руками.	игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.		
78	Техника приема снизу двумя руками.	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов передачи волейбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	21.03.2019	
<i>IV четверть 27 (ч) Спортивные игры 12 (ч)(баскетбол)</i>				
79	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на игровой площадке. Раскрывают роль физической культуры и её значение в формировании здорового образа жизни	02.04.2019	
80	Техника выполнения стоек в баскетболе.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов.	03.04.2019	
81	Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов. Развитие координации.	04.04.2019	
82	Техника ведения мяча в различных стойках.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивать основы технических действий баскетболистов. Развитие координации.	09.04.2019	
83	Техника ведения мяча в различных стойках.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивают действия, выявляют и устраняют типичные	10.04.2019	

		ошибки. Игровые действия в условиях учебной деятельности.		
84	Техника ведения мяча в различных стойках.	Овладевают основными техническими действиями в баскетболе. Осваивают действия, выявляют и устраняют типичные ошибки. Игровые действия в условиях учебной деятельности.	11.04.2019	
85	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	16.04.2019	
86	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Сочетание приемов и передач мяча в игровой форме. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Развивают координационные способности.	17.04.2019	
87	Техника передачи и ловли мяча в баскетболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Игровые действия в условиях учебной деятельности. Освоение технических приёмов в ловли и передачи баскетбольного мяча. Развивают координационные способности	18.04.2019	
88	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча. Развивают координационные способности.	23.04.2019	
89	Техника броска баскетбольного мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	24.04.2019	

	одной и двумя руками с места.	бросков мяча. Развивают координационные способности.		
90	Техника броска баскетбольного мяча одной и двумя руками с места.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и бросков мяча.	25.04.2019	
<i>Легкая атлетика (15 ч)</i>				
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Осваивают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	30.04.2019	
92	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	07.05.2019	
93	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	08.05.2019	
94	Техника метания малого мяча.	Осваивают технику метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Соблюдают технику безопасности.	10.05.2019	
95	Техника метания малого мяча.	Осваивают технику метательных упражнений.	14.05.2019	
96	Техника бега на средние дистанции.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости.	15.05.2019	
97	Техника бега на средние дистанции.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять качества выносливости.	16.05.2019	
98	Техника бега на длинные дистанции.	Осваивают технику равномерного бега. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявлять качества выносливости.	21.05.2019	

99	Техника бега на длинные дистанции.	Осваивают технику равномерного бега. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Проявляют качества выносливости.	22.05.2019	
100	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации.	23.05.2019	
101	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации.	24.05.2019	
102	Техника прыжка в длину.	Осваивают технику прыжка в длину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Проявляют качества силы и координации.	28.05.2019	
103	Эстафетный бег.	Осваивают технику эстафетного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	29.05.2019	
104	Эстафетный бег.	Осваивают технику эстафетного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	30.05.2019	
105	Эстафетный бег.	Осваивают технику эстафетного бега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	31.05.2019	
<b>Итого 105 часов</b>				

## **Список литературы**

### **Литература для учителя**

- 1.Матвеев А.П., Учебник «Физическая культура 6-7 класс» для общеобразовательных учреждений , Просвещение 2016.
- 2.Методическое пособие: Журнал Физическая культура. все для учителя! , Основа. 2017.

### **Литература для ученика**

- 1.Матвеев А.П.,Физическая культура: Учебник для 6-7 класс для общеобразовательных учреждений , Просвещение 2016.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спорт оборудование.
2. Спорт инвентарь.