МБОУ «Зюкайская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
На заседании МС
Протокол № 1 от
«28» августа 2017 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Аликина Г.И.
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Квасова М.Н.
Протокол № 1 от «31» августа 2017

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
7 класс
на 2017- 2018 учебный год
учитель Истомина Г.И

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**7 класс**

| Наименование раздела программы | Тема урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | Примечания | Универсальные учебные действия |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| **Легкая атлетика**<br><br>**12 часов**<br>**1** четверть<br><br>1-12 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Познавательные УУД*: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в парах. *Регулятивные УУД:* осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | индивидуальный режим дня. |
| | | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Познавательные УУД*: знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |
| | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. *Регулятивные УУД:* осваивать технику передачи эстафетной палочки. |
| | | Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Прыжок | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. *Познавательные* |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | в длину согнув ноги, метание малого мяча | | | | *УУД*: осваивать терминологию прыжков в длину |
| | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | | *Регулятивные УУД:* осваивать технику подбора разбега. *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| | | Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300 | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. |
| | Бег на средние дистанции | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | Без учета времени | |
| **Кроссовая Подготовка**<br><br>**6 часов**<br><br>**1** четверть<br><br>13-18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Осваивать технику бега в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия | | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| | | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | |
| | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | Осваивать технику бега в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия | | |
| | | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | |
| | | Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | Без учета времени | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Гимнастика**<br><br>**14 часов**<br><br>**2** четверть 37-51 | Висы. Строевые упражнения | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | Р: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | К: уметь находить общий язык со сверстниками. П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений |
| | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | | К: уметь работать в паре. П: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям |
| | | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе | Выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов, подтягивания – мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8 | К: уметь находить общий язык. Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки |
| | Опорный прыжок | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнять опорный прыжок | | К: уметь вести себя в коллективе. Л: формирование упорства в достижении цели. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнять опорный прыжок | | |
| | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнять опорный прыжок | | |
| | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка | |
| | Акробатика | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений раздельно и в комбинации | | К: уметь находить общий язык со сверстниками.<br>П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений |
| | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений раздельно и в комбинации | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений раздельно и в комбинации | | |
| | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений раздельно и в комбинации | Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6–5–3 | К: уметь находить общий язык.<br><br>Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки |
| **Спортивные игры**<br>**1** четверть<br><br>**9 часов**<br><br>**18-27** | футбол | Стойка и перемещение футболиста бегом лицом и спиной, приставными и крестными ногами. Передача мяча . Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | Играть в футбол по упрощенным правилам | | *Познавательные УУД*: знание терминологии в футболе. *Регулятивные УУД*: осваивать технику перемещений, передач. *Коммуникативные УУД*: уметь работать в паре. |
| | | Стойка и перемещение футболиста бегом лицом и спиной, приставными и крестными ногами. Передача мяча . Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | Играть в футбол по упрощенным правилам | | |
| | | Стойка и перемещение футболиста | Играть в футбол по | Оценка техники | *Коммуникативные* |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | бегом лицом и спиной, приставными и крестными ногами. Передача мяча . Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | упрощенным правилам | передачи мяча . | *УУД*: уметь работать в тройках.<br><br>*Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Удары по неподвижному мчу различными частями стопы. | Играть в футбол по упрощенным правилам | | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.<br><br>*Личностные* УУД: уметь проявлять терпение и личную инициативу. |
| | | Удары по неподвижному мчу различными частями стопы. | Играть в футбол по упрощенным правилам | текущий | *Регулятивные УУД:* осваивать технику удара. |
| | | Удары по неподвижному мчу различными частями стопы. | Играть в футбол по упрощенным правилам | | |
| | | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | Играть в футбол по упрощенным правилам | текущий | |
| | | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | Играть в футбол по упрощенным правилам | | |
| | | Ведение мяча, отбор мяча. | Играть в футбол по упрощенным правилам | Оценка техники – Ведения мяча | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Спортивные игры 10 часов*** ***2*** *четверть 28-37* | **Настольный теннис** | Передвижение игрока. | Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и в группах | | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.<br><br>*Личностные* УУД: уметь проявлять терпение и личную инициативу. |
| | | Передвижение игрока. Подача . | Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и в группах | текущий | |
| | | Передвижение игрока. Подача . | Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и в группах Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. | текущий | Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Взаимодействовать в парах и в группах | | |
| | | Прием подачи. | Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и в группах | текущий | |
| | | Прием подачи. | Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и в группах | текущий | |
| | | Прием подачи. | Выполнять правильно технические действия и спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и в группах | текущий | |
| | | Судейство, обучение счету | Вести счет игры | учет | |
| | | Игра | Вести счет игры | | *Регулятивные УУД*: определять и устранять типичные ошибки. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Игра | Вести счет игры | | |
| | | Игра | Вести счет игры | учет | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Лыжная подготовка**<br><br>**3** четверть<br><br>**30** часов<br>51-81 | | Одновременные ходы одношажный, двухшажный | Осваивать технику передвижения одновременными ходами | текущий | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ. *Познавательные УУД*: знание экипировки лыжника. |
| | | Одновременные ходы одношажный, двухшажный | Осваивать технику передвижения одновременными ходами | текущий | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице. |
| | | Одновременные ходы одношажный, двухшажный | Осваивать технику передвижения одновременными ходами | | *Познавательные УУД*: Описывать технику изучаемого лыжного хода. *Регулятивные УУД*: выявлять и устранять типичные ошибки. |
| | | Одновременные ходы одношажный, двухшажный | Осваивать технику передвижения одновременными ходами | текущий | Коммуникативные УУД: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. |
| | | Одновременные ходы одношажный, двухшажный | Осваивать технику передвижения одновременными ходами | текущий | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Подъем скользящим шагом в гору | Осваивать технику подниматься в гору | | *Регулятивные УУД*: осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом». |
| | | Подъем скользящим шагом в гору | Осваивать технику подниматься в гору | | *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| | | Подъем скользящим шагом в гору | Осваивать технику подниматься в гору | Текущий | |
| | | Подъем скользящим шагом в гору | Осваивать технику подниматься в гору | Текущий | |
| | | Подъем скользящим шагом в гору | Осваивать технику подниматься в гору | Текущий | |
| | | Коньковый ход | Осваивать технику передвигаться коньковым ходом | текущий | |
| | | Коньковый ход | Осваивать технику передвигаться коньковым ходом | текущий | |
| | | Коньковый ход | Осваивать технику передвигаться коньковым ходом | текущий | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Коньковый ход | Осваивать технику передвигаться коньковым ходом | текущий | |
| | | Коньковый ход | Осваивать технику передвигаться коньковым ходом | текущий | |
| | | Эстафеты | | | *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |
| | | Спуски | Осваивать технику спускаться со склонов гор | текущий | *Познавательные УУД*: Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками при спуске. |
| | | Повороты на месте на 180 | Поворачивать на лыжах | текущий | *Регулятивные УУД*: осваивать технику повороты переступанием. |
| | | Развитие выносливости | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 2км, 3 км | | учет | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Кроссовая Подготовка**<br><br>**4** четверть<br><br>**5 часов**<br>**82-86** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Личностные УУД*: соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |
| | | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Регулятивные УУД:* осваивать технику бега. |
| | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Познавательные УУД*: знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки. |
| | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | упражнения | | | |
| | | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | |
| | | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | Без учета времени | |
| **Легкая Атлетика 4 четверть 16 часов 87-102** | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Познавательные УУД*: знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | *Коммуникативные УУД:* взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге. |
| | | Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Правила соревнований | | | |
| | | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Осваивать технику бега. Проявлять скоростные качества. Соблюдать ТБ. | Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 | |
| | Прыжок в высоту, метание малого мяча | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Осваивать технику прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | | *Регулятивные УУД:* осваивать технику прыжка в высоту с разбега. |
| | | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Осваивать технику прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; девочки: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м | Познавательные УУД: умения анализировать и корректировать технику прыжка |
| | *Тесты* | 30м, прыжки в длину с места, 1000м., наклон вперед, | | | |