

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»,  
7 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)		
			план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>Легкая атлетика 21</b>								
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности Высокий старт. Встречные эстафеты	1			Вводный урок.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Изучают историю легкой атлетики Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта
2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Стартовый разгон. Бег с ускорением 30 м. История развития ГТО	1			Урок –игра.			
3	Физическое качество - быстрота. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивания .	1			Урок –игра.			
4	Физическое качество - быстрота. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивания .	1			Урок - тестирование			
5	Терминология метания. Метание мяча на дальность отскока от стены, в цель	1			Урок - тестирование			
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние .Олимпийское движение в России.	1			Урок –игра.			

7	Правила соревнований в метаниях. Метание мяча на дальность. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Игра "Метко в цель"	1			Урок –игра.	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений Подготовка к ГТО Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p>	<p>Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,. Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,</p>
8	Терминология прыжков в длину. Прыжок в длину .	1			Урок –эстафета.		
9	Правила выполнения домашних заданий по физкультуре. Прыжки в длину. Спец прыжковые упражнения	1			Урок –эстафета.		
10	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок с 9-11 шагов разбега .	1			Урок –игра.		
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 м (д), 1500 (м)	1			Урок –игра.		
12	Правила соревнований в беге. Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров . Круговая эстафета. ГТО в нашей жизни	1			Урок - тестирование		
13	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт ( до 30-40 м), бег с ускорением (40-60). Встречные эстафеты (передача палочки)	1			Урок - экскурсия		
14	Влияние легкой атлетики упражнений на укрепление	1			Урок- игра		



	Чередование бега с ходьбой. Спортивная игра (футбол)							
<b>Волейбол 12</b>								
22	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Стойки и передвижения . Передача мяча сверху. Эстафеты	2			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Знать, какие варианты волейбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «волейбол»  Знать, какие варианты пасов можно применять в волейболе правила подвижной игры «Собачки» Знать, существуют,
23	Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. "Пионербол" Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1			Урок - экскурсия			
24	Терминология игры. Нижняя прямая подача Встречные эстафеты	1			Урок- игра			
25	Физическая культура и её значения в формировании ЗОЖ Спортсмены Тюмени.(Р К). Приём мяча снизу двумя руками через сетку Перестрелка	1			Урок- игра			
26	Правила и организация игры. Волейболисты Тюм обл. Игровые задания и упражнения. Игра в мини-волейбол.	1			Урок- игра			
27	Нападающий удар после	1			Урок- игра			

	подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.					<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p>Познавательные; выполнять волейбольные, волейбольные упражнения, играть в спортивную игру Волейбол</p> <p>Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и</p>	<p>правила спортивной игры «волейбол»</p>
28	Игровое задание на укороченной площадке Игра в мини волейбол.	1			Урок- игра			
29	Комбинация из освоенных элементов(прием-передача-удар) Игра по упрощенным правилам. <<Мяч в воздухе >>	1			Урок- игра			
30	Тактика из освоенного нападения . Игра по упрощенным правилам. Выдающиеся спортсмены СССР и России.	1			Урок- игра			
31	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1			Урок- игра			
32	Терминология игры. Нижняя прямая подача Встречные эстафеты	1			Урок- игра			

							самокоррекции.	Знать как выполняются элементы .передачи ,подачи мяча.
							Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки»	
<b>Гимнастика с основами акробатики 18</b>								
33	Висы и упоры. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (д). Эстафеты с обручем, мячом и скакалкой	1			Вводный урок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,		
34	Страховка и помощь во время занятий. гимнастика мужская Тюменской обл. региональный компонент)	1			Урок- игра	формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Коммуникативные: устанавливать рабочие	Выполнять акробатические комбинации на необходимом

	Уборка снарядов. Подъем пеЗбреворотом, передвижения в висе. Эстафеты						отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели	техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения
35	Значение гимнастических упражнений для сохранения прав осанки и развития силовых способностей. Махом назад соскок. Поднимания прямых и согнутых ног в висе	1			Урок- игра			
36	Женская спортивная гимнастика (региональный компонент) Составление простейших комбинаций из 3 элементов на перекладине и скамейке	1			Урок- игра		Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно	
37	История Олимпийских игр. Соединение из трех элементов на перекладине и скамейке. Эстафеты	1			Урок- игра	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических		Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние
38	Опорный прыжок. Олимпийская символика. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-115см; "ноги врозь" (д)(105-110 см). Эстафеты. Установка и уборка снарядов	1			Урок- игра			
39	Способы регулирования физ нагрузок. Опорный	1			Урок- игра			

	прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-110 см; "ноги врозь" (д).					потребностей, ценностей и чувств	<p>выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты висов</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполняют опорный</p>	
40	Правила соревнований. Опорный прыжок "согнув ноги" (м) - козел в ширину, 100-110 см; "ноги врозь" (д). Эстафеты с обручем	1			Урок- игра			
41	Спортсмены гимнасты Тюмени.(региональный компонент)Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища .	1			Урок- игра			
42	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой . Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1			Урок- игра			
43	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими предметами	1			Урок- игра			
44	Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. Поднимание туловища. .(Подготовка к ГТО) Волевые качества и их проявление в по-ведении человека. Моральные качества, их проявление в	1			Урок- игра			

	поведении человека						
45	Правила самоконтроля и гигиены. Комбинации освоенных элементов. Лазанье по канату. Челночный бег 3*10	1			Урок- игра		прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись
46	Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий. Лазанье по канату - на результат. Игра эстафета	1			Урок- игра		
47	Акробатические упражнения. Гимнастическая полоса препятствий	1			Урок- игра		
48	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения стоя (без помощи) (д). Лазание по канату и лестнице	1			Урок- игра		
49	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1			Урок- игра		
50	Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими предметами	1			Урок- игра		

**Лыжная подготовка 18**

51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Презентация: Техника лыжных ходов. Поперечный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Передвижение по дистанции 1 км. Эстафета с передачей палок.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Знать технику передвижения на лыжах.  Технику безопасности, выполнять повороты и подъемы и спуски с горки.
52	Лыжники чемпионы Тюмени. (региональный компонент) Прохождение дистанции до 1,5 км. (Подготовка к ГТО) Встречная эстафета.	1			Урок- игра			
53	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход.	1			Урок- игра			
54	Виды лыжного спорта. Подъем в гору скользящим шагом. Лыжные гонки - 1 км. Эстафета с передачей палок.	1			Урок- эстафета			
55	Жемчужина Сибири Биатлон центр (региональный компонент) Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Согласованное движение	1			Урок- игра			

	рук и ног в одновременном одношажном ход. Дистанция 2 км. Эстафеты с передачей палок.							
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение "плугом" упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. .(Подготовка к ГТО) Игра "Пройти в ворота".	1			Урок- эстафета	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной	Познавательные: выполнять самостоятельно технику передвижения на лыжах.	
57	Режим и питание лыжника. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двушажном ходе.	1			Урок- эстафета			
58	Самоконтроль. Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Дистанция 2,5 рывком. Игра "Остановка пывком".	1			Урок- эстафета			
59	Применение лыжных мазей. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км..(Подготовка к ГТО) "Круговая эстафета".	1			Урок- игра			
60	Преодоление бугров и впадин при скуске с горы. Передвижение по дистанции - 3 км. Игра	1			Урок- игра			

	"Гонки с выбыванием".							
61	Самоконтроль. Согласованное движение рук и ног в одновременном двушажном ходе. Лыжные гонки - 2 км. Эстафеты-игры.	1			Урок- эстафета			
62	Лыжники Тюмени , Олимпийские чемпионы(региональный компонент)Техника одновременных ходов. Игра "Гонки с преследованием".	1			Урок- игра			
63	Одновременные ходы на дистанции до 3,5 км. Игры на склоне.	1			Урок- эстафета			
64	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра "Карельская гонка".	1			Урок- эстафета			
65	Переходы с одного хода на другой. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра "Смелее с горки".	1			Урок- эстафета			
66	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. "Круговая эстафета" со спуском и подъемом на склон.	1			Урок- эстафета			
67	Лыжные гонки - 3 км.(подготовка к ГТО).	1			Урок- эстафета			

	Повторение поворотов, торможений. Эстафеты с прохождением в ворота.							
68	Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ходы	1			Урок- эстафета			
<b>Баскетбол 18</b>								
69	Техника безопасности на уроках спортивных игр баскетбол. Передвижение игрока, повороты, остановки прыжком. Ведение мяча на месте	1			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «баскетбол»
70	История баскетбола. Передача мяча пассивным споротивлением. Ведение с изменением направления. Мини-баскетбол	1			Урок- игра			
71	Ведение в движении с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол	1			Урок- игра			
72	Ведение в движении с низкой высотой отскока. Бросок в движении двумя руками от головы. Мини-баскетбол	1			Урок- игра			
73	Бросок двумя руками от	1			Урок- игра			
						Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Знать, какие варианты пасов	

	головы с/м с сопротивлением							
74	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1			Урок- игра			можно применять в баскетболе, правила подвижной игры «Собачки» Знать, существуют, правила спортивной игры «баскетбол»
75	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра	1			Урок- игра	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	Познавательные; выполнять Баскетбольные , волейбольные упражнения, играть в спортивную игру Баскетбол, Волейбол	
76	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра	1		Урок- игра				
77	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра Олимпийские игры в Москве	1		Урок- игра				
78	Сочетание приемов передвижения и остановок.	1		Урок- игра				Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.



	в движении с пассивным сопротивлением							
85	Бросок двумя руками от головы с/м с сопротивлением	1			Урок- игра			
<b>Кроссовая подготовка 15</b>								
86	Инструктаж по технике безопасности. Обще-развивающие легкоатлетические упражнения. Чередование бега и ходьбы.	2			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин Знать технику кроссово бега, бежать кросс на время 2км
87	Бег 2 км..(Подготовка к ГТО) Без учета времени. Бег по пересеченной местности.	1			Урок- игра			
88	Равномерный бег (10/12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий	1			Урок- игра			
89	Равномерный бег (14/18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра (футбол)	1			Урок- игра			
90	Равномерный бег (20 м- М, 15 м - Д). Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол) Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного	1			Урок- игра			

	действия.							
91	Равномерный бег. Бег по разному грунту.	2			Урок- эстафета			
92	Бег 2 км без учета времени. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра (футбол)	1			Урок- эстафета			
93	Равномерный бег (10/12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий	1			Урок- эстафета			
94	Равномерный бег (12/14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Спортивная игра (футбол). Правила игры	1			Урок- эстафета			
95	Равномерный бег (13/16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. Спортивная игра (футбол) Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.	1			Урок- эстафета			
96	Равномерный бег (14/18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. Спортивная игра (футбол)	1			Урок- эстафета			
97	Равномерный бег (20 м- М, 15 м - Д). Бег по разному	2			Урок- эстафета			

соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бежать на 2000 м

грунту. Спортивная игра (футбол)							
-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--