

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
с. Красное Знамя Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 П.Н.Кострюков

Протокол № 1

« » августа 2017г

«Согласовано»

Зам директора по УВР

_____ О.Н.Кочанова

« » августа 2017г

«Утверждаю»

Директор МБОУ – СОШ с.Кр.Знамя

 Н.Н.Екатериноушкина

« » августа 2017 г

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от 3 августа 2017г

Рабочая программа

педагога

Профатиловой Марины Геннадьевны

по физической культуре

2017 – 2018 учгод.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		
				Совершенствование	Высокий старт	Уметь пробегать		Ком-		

				знаний, умений, навыков	15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	с максимальной скоростью 60 м		плекс 1		
				Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0, 11,2	Ком-плекс 1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		

				Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Ком-плекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики: 5,00; 5,30; 6,00. Девочки: 5,30; 6,00; 6,20	Ком-плекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление	Уметь преодолевать препятствия; бегать в		Ком-плекс 1		

		препятствий			препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	равномерном темпе до 10 минут				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут; преодолевать препятствия		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег 1200 м. Развитие выносливости	Уметь в равномерном	Без учета времени	Ком-плекс 1		

						темпе бегать до 15 минут				
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Уметь выполнять строевые		Ком-плекс 2		

				ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	упражнения, висы				
			Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		
			Совершенствование знаний, умений, навыков	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2		

					препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей						
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Комплекс 2			
				Учетный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 2			
			Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
					Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с	Уметь выполнять акробатические		Комплекс 2		

					помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации				
				Совершенствование знаний, умений, навыков	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2		
				Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Ком-плекс 2		
4	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	10/1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Вкатывание 1,5 км	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
			2	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее	Уметь передвигаться на	Оценка техники	Комплекс 1		

		освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук	лыжах	хождения на лыжах			
3	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
4	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Переход с одновременного хода на попеременный	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Ходьба полным шагом с движением рук. Преодоление дистанции 1000 м с учетом времени	Уметь передвигаться на лыжах, преодолевать дистанцию	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		

			6	Учетный	Вкатывание 2 км на время	Уметь передвигаться на лыжах на время	Оценка техники передвижения	Комплекс 1		
			7	Совершенствование ЗУН	Ходьба полным шагом с движением рук. Спуски и подъемы	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			8	Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Техника спусков и подъемов	Уметь преодолевать спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			9	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 км, спуски и подъемы, повороты на лыжах, торможение	Уметь преодолевать дистанцию 2 км, спуски и подъемы	Оценка техники спусков и подъемов	Комплекс 1		
			10	Учетный	Вкатывание по учебному кругу на время	Зачет	Оценка техники хождения на лыжах	Комплекс 1		
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3		

				Комбинированный	<p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</p> <p>Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	<p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах.</p> <p>Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Игра по упрощенным правилам</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	<p>Стойки и передвижение игрока. Передача</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным</p>		Ком-плекс 3		

				мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	правилам, выполнять технические приемы				
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху в парах	Ком-плекс 3		
				нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3		

				прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		Ком-плекс 3		
				двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	технические приемы				
			Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача	Уметь играть в волейбол по упрощенным		Ком-плекс 3		

				<p>мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам</p>	<p>правилам, выполнять технические приемы</p>					
			Совершенствование ЗУН	<p>Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного</p>	<p>Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники нижней прямой подачи</p>	<p>Ком-плекс 3</p>			

					нападения. Игра по упрощенным правилам					
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	8	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				координационных способностей. Правила игры в баскетбол					
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Ком-плекс 3		

				координационных способностей. Правила игры в баскетбол					
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Ком-плекс 3		
			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
					Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола					
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2 × 1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Ком-плекс 3		
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

6	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 4		
				Совершенствования	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 минут		Комплекс 4		
				Учетный	Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут	Оценка без учета времени	Комплекс 4		
7	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробежать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 4		
				Комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м),	Уметь пробежать с максимальной		Комплекс		

					специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	скоростью 60 м		4		
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Комплекс 4		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность		Комплекс 4		