**7 КЛАСС СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Техника безопасности во время занятий физической культурой

Дыхание во время выполнения физических упражнений

Питание и питьевой режим

Двигательный режим

Пагубность вредных превычек

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека

Значение напряжения и расслабления мышц

Личная гигиена

Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток

Основные причины травматизма

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость

Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение здорового образа жизни для человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятие об обморожении

Профилактика плоскостопия

Профилактика близорукости

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

Элементы самомассаж

Основы аутогенной тренировки

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 7 КЛАССА

п/№

Вид программного материала

Кол-во

часов

1

четверть

2

четверть

3

четверть

4

четверть

1

Основы знаний

В процессе урока

2

Легкая атлетика

20

13

11

3

Подвижные и спортивные игры(лапта, баскетбол, волейбол)

45

45

4

Гимнастика с элементами акробатики

18

18

5

кроссовая подготовка

19

19

Всего часов:

102

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование.**  **Физкультура. 7 класс.**  **(3 раза в неделю, всего 102 часа).** | | | | |
| **Раздел**  **программы** | | **№**  **урока** | Элементы содержания | **Кол-во**  **часов** |
| Лёгкая атлетика | спринтерский бег,  эстафетный бег | 1 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. 2. Высокий старт и стартовый разгон. 3. Встречная эстафета. 4. Челночный бег (3 х 10м). | 1 час |
| 2 | 1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Челночный бег (3 х 10м). 4. Правила соревнований. | 1 час |
| 3 | 1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Линейная эстафета. 4. Челночный бег (3 х 10м). | 1 час |
| 4 | 1. Высокий старт. 2. Финиширование. 3. Линейная эстафета. 4. Челночный бег (3 х 10м). | 1 час |
| 5 | 1. Бег на результат 60м. | 1 час |
| прыжок в длину,  метание малого мяча | 6 | 1. Подбор разбега, отталкивания. 2. Метание на дальность и на заданное расстояние. 3. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 час |
| 7 | 1. Отталкивание в прыжке в длину. 2. Метание с 3-5 шагов на дальность. 3. Правила соревнований по метанию. | 1 час |
| 8 | 1. Приземление в прыжке в длину. 2. Метание с 3-5 шагов на дальность. 3. Правила соревнований в прыжках. | 1 час |
| 9 | 1. Прыжок с длину на результат. | 1 час |
| бег на средние дистанции | 10 | 1. Бег в равномерном темпе 1500м. 2. Спортивная игра «Лапта». 3. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 час |
| 11 | 1. Бег 1500м на оценку без учета времени. | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий | 12 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Спортивная игра «Лапта». 3. Понятие о темпе упражнения. | 1 час |
| 13 | 1. Равномерный бег (16 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 14 | 1. Равномерный бег (17 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 15 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Спортивная игра «Лапта». 3. Понятие о темпе упражнения. | 1 час |
| 16 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий. 3. Понятие об объеме упражнения. | 1 час |
| 17 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 18 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 час |
| 19 | 1. Равномерный бег (19 мин.). 2. Преодоление вертикальных препятствий. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 20 | 1. Бег 2км на оценку без учета времени. | 1 час |
| Гимнастика | висы,  строевые упражнения | 21 | 1. Техника безопасности на уроках гимнастики. 2. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). 3. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 час |
| 22 | 1. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). 2. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 час |
| 23 | 1. Выполнение строевых команд. 2. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). 3. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 час |
| 24 | 1. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). 2. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Подтягивания в висе. | 1 час |
| 25 | 1. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). 2. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). 3. Эстафеты. | 1 час |
| 26 | 1. Висы на оценку за технику выполнения. 2. Комбинация на гимнастической скамейке. 3. Подтягивания в висе. | 1 час |
| опорный прыжок | 27 | 1. Опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки). 2. Комплекс ОРУ с обручем. | 1 час |
| 28 | 1. Опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки). 2. Эстафеты. | 1 час |
| 29 | 1. Опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки). 2. Комплекс ОРУ с обручем. | 1 час |
| 30 | 1. Опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки). 2. Эстафеты. | 1 час |
| 31 | 1. Комплекс ОРУ с обручем на оценку за технику выполнения. 2. Опорный прыжок «согнув ноги» (мальчики) и «ноги врозь» (девочки). | 1 час |
| 32 | 1. Опорный прыжок на оценку за технику выполнения. 2. Эстафеты. | 1 час |
| акробатика,  лазание | 33 | 1. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). 2. Кувырок назад в полушпагат (девочки). | 1 час |
| 34 | 1. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). 2. «Мост» из положения стоя без помощи (девочки). 3. Лазание по канату в два приема. | 1 час |
| 35 | 1. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). 2. «Мост» из положения стоя без помощи (девочки). 3. Лазание по канату в два приема. | 1 час |
| 36 | 1. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). 2. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (девочки). 3. Эстафеты. | 1 час |
| 37 | 1. Акробатические упражнения на оценку за технику выполнения. 2. Лазание по канату в два приема. | 1 час |
| 38 | 1. Лазание по канату на расстояние на оценку. 2. ОРУ с мячом. 3. Эстафеты. | 1 час |
| Спортивные игры | волейбол | 39 | 1. Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. 2. Стойки и передвижения игрока. 3. Передача сверху в парах через сетку. 4. Волейбол. | 1 час |
| 40 | 1. Стойки и передвижения игрока. 2. Передача сверху в парах через сетку. 3. Нижняя прямая подача. 4. Волейбол. | 1 час |
| 41 | 1. Передача сверху в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Эстафеты. 4. Волейбол. | 1 час |
| 42 | 1. Передача сверху в парах через сетку. 2. Прием снизу после подачи. 3. Эстафеты. 4. Волейбол. | 1 час |
| 43 | 1. Передача сверху в парах через сетку. 2. Прием снизу после подачи. 3. Нижняя прямая подача. 4. Волейбол. | 1 час |
| 44 | 1. Стойки и передвижения игрока. 2. Прием снизу после подачи. 3. Эстафеты. 4. Волейбол. | 1 час |
| 45 | 1. Передача сверху в парах через сетку на оценку за технику выполнения. 2. Нижняя прямая подача. 3. Волейбол. | 1 час |
| 46 | 1. Передача сверху в парах через сетку. 2. Прием снизу через сетку. 3. Нижняя прямая подача. 4. Игровые задания. 5. Волейбол. | 1 час |
| 47 | 1. Передача сверху через сетку. 2. Прием снизу через сетку на оценку за технику выполнения. 3. Нижняя прямая подача. 4. Игровые задания. 5. Волейбол. | 1 час |
| 48 | 1. Прием снизу после подачи. 2. Нижняя прямая подача. 3. Нападающий удар. 4. Волейбол. | 1 час |
| 49 | 1. Передача сверху в парах через сетку. 2. Нижняя прямая подача. 3. Нападающий удар. 4. Игровые задания. | 1 час |
| 50 | 1. Передача сверху через сетку. 2. Прием снизу после подачи. 3. Игровые задания. 4. Волейбол. | 1 час |
| 51 | 1. Комбинация из элементов. 2. Нижняя прямая подача. 3. Нападающий удар. 4. Тактика свободного нападения. 5. Волейбол. | 1 час |
| 52 | 1. Комбинация из элементов. 2. Нижняя прямая подача на оценку за технику выполнения. 3. Нападающий удар. 4. Волейбол. | 1 час |
| 53 | 1. Комбинация из элементов. 2. Нападающий удар. 3. Тактика свободного нападения. 4. Волейбол. | 1 час |
| 54 | 1. Стойки и передвижения игрока. 2. Нижняя прямая подача. 3. Тактика свободного нападения. 4. Волейбол. | 1 час |
| 55 | 1. Комбинация из элементов 2. Нижняя прямая подача. 3. Нападающий удар. 4. Волейбол. | 1 час |
| 56 | 1. Комбинация из элементов 2. Нижняя прямая подача. 3. Нападающий удар. 4. Тактика свободного нападения. 5. Волейбол. | 1 час |
| баскетбол | 57 | 1. Повороты с мячом. 2. Передача от груди с сопротивлением. 3. Бросок снизу в движении. 4. Правила игры в баскетбол. | 1 час |
| 58 | 1. Ведение со средней высотой отскока. 2. Позиционное нападение с изменением позиции. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 59 | 1. Остановка прыжком. 2. Позиционное нападение с изменением позиции. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 60 | 1. Повороты с мячом. 2. Передача от плеча с сопротивлением. 3. Основы обучения двигательным действиям. | 1 час |
| 61 | 1. Ведение с изменением направления и высоты. 2. Передача от плеча с сопротивлением. 3. Позиционное нападение с изменением позиции. 4. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 62 | 1. Ведение с изменением направления и высоты на оценку за технику выполнения. 2. Повороты с мячом. 3. Передача от плеча с сопротивлением. | 1 час |
| 63 | 1. Сочетание передвижений и остановок. 2. Передача с отскоком с сопротивлением. 3. Бросок в движении от головы. 4. Правила баскетбола. | 1 час |
| 64 | 1. Ведение с изменением направления. 2. Бросок в движении от головы. 3. Мини-баскетбол. | 1 час |
| 65 | 1. Передача различными способами в движении. 2. Бросок от головы с сопротивлением. 3. Быстрый прорыв (2 х 1). 4. Баскетбол. | 1 час |
| 66 | 1. Сочетание передвижений и остановок. 2. Передача от груди в парах с сопротивлением. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 67 | 1. Бросок от головы с сопротивлением. 2. Быстрый прорыв (2 х 1). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 68 | 1. Передача от груди в парах с сопротивлением. 2. Быстрый прорыв (2 х 1). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 69 | 1. Бросок от головы с места с сопротивлением на оценку за технику выполнения.    1. Баскетбол. | 1 час |
| 70 | 1. Сочетание приемов и остановок. 2. Передача от плеча с сопротивлением. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 71 | 1. Передача от плеча с сопротивлением. 2. Быстрый прорыв (2 х 1). 3. Баскетбол. | 1 час |
| 72 | 1. Передача в тройках со сменой места. 2. Бросок от плеча с сопротивлением. 3. Штрафной бросок. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 73 | 1. Передача в тройках со сменой места. 2. Штрафной бросок. 3. Игровые задания. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 74 | 1. Передача в тройках со сменой места на оценку за технику выполнения. 2. Игровые задания. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 75 | 1. Штрафной бросок. 2. Игровые задания. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 76 | 1. Бросок от плеча с сопротивлением. 2. Сочетание приемов. 3. Игровые задания. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 77 | 1. Сочетание передвижений и остановок. 2. Штрафной бросок. 3. Игровые задания. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 78 | 1. Передача в тройках со сменой мест. 2. Бросок от плеча с сопротивлением. 3. Штрафной бросок. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 79 | 1. Сочетание передвижений и остановок. 2. Бросок от плеча с сопротивлением. 3. Штрафной бросок. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 80 | 1. Передача в тройках со сменой мест. 2. Штрафной бросок. 3. Игровые задания. 4. Баскетбол. | 1 час |
| 81 | 1. Штрафной бросок на оценку за технику выполнения. 2. Игровые задания. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 82 | 1. Сочетание приемов. 2. Нападение быстрым прорывом. 3. Баскетбол. | 1 час |
| 83 | 1. Сочетание приемов. 2. Штрафной бросок. 3. Нападение быстрым прорывом. 4. Баскетбол. | 1 час |
| Кроссовая подготовка | бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий | 84 | 1. Равномерный бег (15 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Понятие о темпе упражнения. | 1 час |
| 85 | 1. Равномерный бег (17 мин.). 2. Специальные беговые упражнения. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 86 | 1. Равномерный бег (17 мин.). 2. Спортивная игра «Лапта». 3. Понятие о ритме упражнения. | 1 час |
| 87 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Спортивная игра «Лапта». | 1 час |
| 88 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоления вертикальных препятствий. 3. Понятие об объеме упражнения. | 1 час |
| 89 | 1. Равномерный бег (18 мин.). 2. Преодоления вертикальных препятствий. 3. ОРУ. | 1 час |
| 90 | 1. Равномерный бег (19 мин.). 2. Спортивные игры. 3. Правила соревнований. | 1 час |
| 91 | 1. Равномерный бег (20 мин.). 2. Спортивные игры. 3. Правила соревнований. | 1 час |
| 92 | 1. Бег 2км на результат. | 1 час |
| Лёгкая атлетика | спринтерский бег,  эстафетный бег | 93 | 1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Бег по дистанции. 3. Эстафеты. 4. Челночный бег (3 х 10). | 1 час |
| 94 | 1. Высокий старт. 2. Бег по дистанции. 3. Челночный бег (3 х 10). 4. Правила соревнований. | 1 час |
| 95 | 1. Высокий старт. 2. Финиширование. 3. Старты из различных положений. | 1 час |
| 96 | 1. Высокий старт. 2. Финиширование. 3. Челночный бег (3 х 10). | 1 час |
| 97 | 1. Бег 60м на результат. 2. Эстафеты. | 1 час |
| прыжок в высоту,  метание малого мяча | 98 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Специальные беговые упражнения. 3. Метание на дальность с разбега. 4. Правила соревнований. | 1 час |
| 99 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Метание на дальность с разбега. 3. Специальные беговые упражнения. | 1 час |
| 100 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Метание на дальность с разбега на оценку за технику выполнения. | 1 час |
| 101 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на оценку за технику выполнения. 2. Метание на дальность с разбега. | 1 час |
| 102 | 1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2. Метание на дальность с разбега в коридор на результат. | 1 час |