

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с требованиями компонента Федерального образовательного стандарта, Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.), Примерной программой по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-7 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012); авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012)

№ Урока п/п	Раздел, тема урока	Содержание учебного предмета	Планируемые результаты
1.	Низкий старт повторение программы 6 класса. Техника безопасности.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как технически правильно выполнять низкий старт.	Научиться техники низкого старта.
2.	Бег 60 метров с низкого старта.	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт.	Научиться выполнять бег 60 м. на результат.
3.	Стартовый разгон и финиширование	Как правильно выполнить Стартовый разгон и финиширование.	Научиться выполнять стартовый разгон, финиширование.
4.	Разучивание прыжка в длину с разбега.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с короткого разбега.
5.	Прыжок в длину с разбега, с короткого разбега.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с короткого разбега.
6.	Прыжок в длину на результат.	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
7.	Учет бег 30 и 60 метров на результат.	Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт.	Научиться выполнять бег 60 и 30 м. на результат.
8.	Учет бег 100 метров. Челночный бег.	Как правильно выполнить бег 100 м. на результат. Как правильно выполнить челночный бег.	Научиться выполнять бег 100м. на результат. Челночный бег.
9.	Разучивание метание мяча 150 гр	Как правильно выполнить технику метания мяча.	Научиться метанию мяча.
10.	Метание мяча с места в цель.	Как правильно выполнить метание в горизонтальную цель.	Научиться метанию мяча в цель.
11.	Метание мяча с короткого разбега.	Как правильно выполнить технику метания мяча.	Научиться метанию.
12.	Метание мяча на результат 150 гр.	Как правильно выполнить технику метания мяча.	Научиться метанию.
13.	«Президентские состязания» «пресс» «наклон». Бег 1000 метров.	Как правильно выполнить «пресс» «наклон». Бег 1000 метров.	Научиться выполнять: Пресс, гибкость, 1000м.
14.	«Президентские состязания»	Как правильно выполнить«подтягивание» «Гибкость»	Научиться выполнять:«подтягивание» «Гибкость»

	«подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег».	«Челночный бег».	«Челночный бег».
15.	Бег на длинные дистанции: «кросс» 500 метров.	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 500 м.	Научиться бегу на 500м.
16.	Бег на развитие выносливости 6 минут.	Как развить выносливость.	Научиться бегу на выносливость.
17.	Эстафетный бег и с преодолением препятствий.	Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться эстафете с палочкой.
18.	Правила соревнований по легкой атлетике.	Как правильно проводить соревнования по легкой атлетике.	Научиться проводить соревнования по легкой атлетике.
19.	Судейство соревнований по легкой атлетике.	Как правильно осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике.	Научиться проводить судейство соревнований по легкой атлетике.
20.	Ведущие спортсмены легкоатлеты России и Орловщины.	Знать спортсменов Орловской области.	Научиться называть фамилии и имена спортсменов и к какому виду спорта они относятся.
21.	Совершенствовать бег на короткие дистанции 30; 60 метров.	Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт.	Научиться выполнять бег 60 и 30 м. на результат.
22.	Совершенствовать метание мяча с разбега 150 г.	Как правильно выполнить технику метания мяча.	Научиться метанию мяча.
23.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
24.	Разучивание поворотов на месте. Повторение 6 класса. Техника безопасности	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.
25.	Повороты с мячом и после«ловли - передачи».	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.
26.	Ведение мяча с изменением направления.	Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять технику ведения мяча.
27.	Ловля и передача одной рукой от плеча.	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать ловлю и передачу одной рукой от плеча.	Научиться выполнять ловлю и передачу одной рукой от плеча.
28.	Бросок мяча одной рукой от груди с близкой дистанции.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо.	Научиться выполнять броски в кольцо.
29.	Бросок мяча одной рукой от груди со средней дистанции.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо.	Научиться выполнять броски в кольцо.

30.	Бросок мяча из различных исходных положений.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо.	Научиться выполнять броски в кольцо.
31.	Бросок мяча после ведения.	Как правильно совершенствовать броски в кольцо после ведения.	Научиться выполнять броски в кольцо после ведения.
32.	Передачи мяча в движении от груди (ловля).	Как правильно совершенствовать передачи от груди в движении.	Научиться выполнять передачу мяча от груди в движении.
33.	Передачи мяча в движении с отскоком об пол(ловля).	Как правильно совершенствовать передачи от груди в движении с отскоком от пола.	Научиться выполнять передачу мяча от груди в движении с отскоком от пола.
34.	Передачи, ловля и остановка «шагом» «прыжком».	Как правильно совершенствовать остановку «шагом» «прыжком».	Научиться выполнять остановку «шагом» «прыжком».
35.	Учебная игра «8 точных передач»	Как развить координационные способности по средствам игры «8 точных передач»	Научиться развивать координационные способности.
36.	Учебная игра 3 x 3 по упрощенным правилам.	Как развить координационные способности по средствам игры 3x3.	Научиться развивать координационные способности.
37.	Учебная игра 4x4 мини - баскетбол.	Как развить координационные способности по средствам игры 3x3.	Научиться развивать координационные способности.
38.	Правила игры и соревнования 2х сторонняя игра.	Как правильно трактовать правила игры в баскетбол.	Научиться правильно трактовать правила игры.
39.	Судейство соревнований и жесты судьи.	Как правильно осуществлять судейство соревнований по баскетболу.	Научиться проводить судейство соревнований по баскетболу.
40.	Строевые приемы: повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги.	Как правильно выполнять повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги.	Научиться выполнять повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги.
41.	Дробление и сведение; разведение и слияние.	Как правильно выполнять дробление и сведение; разведение и слияние.	Научиться выполнять дробление и сведение; разведение и слияние.
42.	Разучивание кувырок вперед в стойку на лопатках.	Как правильно выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках.	Научиться выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках.
43.	Разучивание кувырок назад в полу шпагат.	Как правильно выполнять кувырок назад в полу шпагат.	Научиться выполнять кувырок назад в полу шпагат.
44.	Махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь.	Как правильно выполнять махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь.	Научиться махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь.
45.	Висы, упоры на перекладине	Как правильно выполнять висы, упоры на перекладине (низкой).	Научиться выполнять висы, упоры на перекладине (низкой).
46.	Ходьба различная по бревну. Упражнения на	Как правильно выполнять ходьбу по бревну. Упражнения на равновесие.	Научиться выполнять ходьбу по бревну. Упражнения на равновесие.

	равновесие.		
47.	Лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема.	Как правильно выполнять лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема.	Научиться выполнять лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема.
48.	Опорный прыжок через козла ноги врозь высота	Как правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь высота 105 сантиметров.	Научиться выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь высота 105 сантиметров.
49.	Разучивание передачи мяча сверху(прием).	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием).	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять передачи мяча сверху (прием).
50.	Разучивание передачи мяча снизу(прием).	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием).	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять передачи мяча сверху (прием).
51.	Передачи мяча через сетку с близкого расстояния.	Как правильно выполнять передачи мяча через сетку с близкого расстояния.	Научиться правильно выполнять передачи мяча через сетку с близкого расстояния.
52.	Передачи мяча через низкую сетку.	Как правильно выполнять передачи мяча через низкую сетку.	Научиться правильно выполнять передачи мяча через низкую сетку.
53.	Передачи в 3-х с перемещением	Как правильно выполнять передачи в 3-х с перемещением.	Научиться правильно выполнять передачи в 3-х с перемещением.
54.	Нижняя прямая подача с 3-4- шагов.	Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Научится технике прямой нижней подачи.
55.	Нижняя прямая подача с места подачи.	Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи с места подачи.	Научится технике прямой нижней подачи с места подачи.
56.	Разучивание верхней прямой подачи с 3-4 шагов.	Как правильно выполнить верхнюю прямую подачу с 3-4 шагов.	Научится технике верхней прямой подаче.
57.	Верхняя прямая подача с места подачи.	Как правильно выполнить верхнюю прямую подачу с места подачи.	Научится технике верхней прямой подаче с места подачи.
58.	Разучивание нападающего удара по низкой сетке.	Как правильно выполнить нападающий удар по низкой сетке.	Научится технике нападающего удара по низкой сетке.
59.	Нападающий удар и нижний прием мяча.	Как правильно выполнить нападающий удар и нижний прием мяча.	Научится технике нападающий удар и нижний прием мяча.
60.	Игра по упрощенным правилам в волейбол.	Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.
61.	Учебная игра по	Как совершенствовать технические	Научиться техническим

	правилам волейбола.	действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	действиям волейбола и игре в волейбол.
62.	Правила соревнований 2х сторонняя игра.	Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. Правила соревнований.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. Правила соревнований.
63.	Судейство соревнований и жесты судьи.	Как правильно проводить судейство соревнований и жесты судьи.	Научиться судейству соревнований и жесты судьи.
64.	Переход, расстановка, разметка, размеры площадки.	Как правильно осуществлять: переход, расстановка, разметка, размеры площадки.	Научиться правильно осуществлять: переход, расстановка, разметка, размеры площадки.
65.	Техника безопасности на занятиях. Бег, прыжки, эстафета.	Как правильно вести себя на уроках по футболу. Температурный режим, одежда, обувь футболиста.	Научится вести себя на уроке по футболу и соблюдать подготовку формы к уроку.
66.	Упражнения для развития быстроты, ведение мяча, остановка.	Как правильно выполнять ведение мяча, остановку мяча.	Научится выполнять ведение мяча, остановку мяча.
67.	Дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения.	Как правильно выполнять дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения.	Научится выполнять дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения.
68.	Жонглирование мяча на месте, переменный бег, «чеканка». Футбольный фристайл.	Как выполнять технику жонглирование мяча.	Научиться выполнять жонглирование мяча.
69.	Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп	Как выполнять технику остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп.	Научиться выполнять остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп.
70.	Упражнения для развития силы, работа с мячом, эстафета.	Как выполнять упражнения для развития силы.	Научиться организовывать и проводить эстафеты с футбольными мячами.
71.	Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой.	Как выполнять технику ударов по мячу: носком, пяткой, головой.	Научиться выполнять удары по мячу: носком, пяткой, головой.
72.	Ведение внешней, средней, внутренней частью подъема. Игра.	Как выполнять технику ведение внешней, средней, внутренней частью подъема.	Научиться выполнять ведение внешней, средней, внутренней частью подъема
73.	Отработка остановки мяча бедром, грудью, головой. Игра.	Как правильно выполнять Отработка остановки мяча бедром, грудью, головой.	Научиться выполнять остановку мяча бедром, грудью, головой.
74.	Обманные движения финты «уходом» в	Как выполнить технику обманных движений, финты «уходом» в сторону, назад, вперед	Научиться выполнять обманные движения, финты «уходом» в сторону, назад,

	сторону, назад, вперед.		вперед.
75.	Индивидуальная подготовка: игра вратаря, удары в ворота.	Как выполнить технику ударов в ворота, игра вратаря.	Научиться выполнять технику ударов в ворота, игра вратаря.
76.	Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары.	Как совершенствовать технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары.	Научиться выполнять технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары.
77.	Групповые упражнения с ведением мяча с обводом стоек.	Как совершенствовать технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек.	Научиться выполнять технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек.
78.	Упражнение для развития ловкости эстафетный бег, ускорения	Как правильно выполнять упражнение для развития ловкости эстафетный бег, ускорения.	Научиться выполнять упражнение для развития ловкости, эстафетный бег, ускорения.
79.	Прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов.	Как правильно выполнять прыжок в высоту с разбега с 3-5 шагов.	Научиться прыжку в высоту с разбега с 3-5 шагов.
80.	Прыжок в высоту с разбега с 7-9 шагов.	Как правильно выполнять прыжок в высоту с разбега с 7 – 9 шагов.	Научиться прыжку в высоту с разбега с 7 – 9 шагов.
81.	Прыжок в высоту с разбега на технику исполнения	Как правильно выполнять прыжок в высоту.	Научиться прыжку в высоту.
82.	Учет Прыжок в высоту с разбега 110-125 см.	Как правильно выполнять прыжок в высоту(учет).	Научиться прыжку в высоту.
83.	Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Как правильно выполнять прыжок в высоту (учет).	Научиться прыжку в высоту.
84.	Совершенствовать низкий старт и старт разгон.	Как правильно выполнить низкий старт и старт разгон.	Научиться низкому старту и старт разгон.
85.	Бег 30;60 метров с низкого старта, финиширование	Как правильно выполнить бег 60 и 30 м.	Научиться Бег 60 и 30 м.
86.	Учет бег 60 м. Эстафетный бег с препятствием.	Как правильно выполнить бег 60 м. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться бег 60 м. ,эстафетный бег.
87.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» «отталкивание»	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Научиться выполнять прыжок в длину с разбега «согнув ноги» «отталкивание»
88.	Учет прыжок в длину с разбега.	Как правильно выполнить прыжок в длину.	Прыжок в длину с разбега.
89.	Метание мяча 150 г. с разбега «натянутый лук».	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.
90.	Учет метание на результат 26-39 метров.	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.
91.	Медленный бег 6	Как развить выносливость.	Научиться бегу на

	минут, на развитие выносливости.		выносливость.
92.	Бег 1500 метров элементы восстановления.	Как выполнить бег на выносливость.	Научиться бегу на выносливость.
93.	Подвижные игры на развитие быстроты.	Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.
94.	Основные правила и положения. Техника безопасности. Повторение 6 класс.	Как правильно вести себя на уроке по лапте.	Научиться выполнять основные правила и положения.
95.	Ловля теннисного мяча и метание в цель.	Как правильно выполнить ловлю теннисного мяча и метание в цель.	Научиться выполнить ловлю теннисного мяча и метание в цель.
96.	Ловля мяча и метания в подвижную цель.	Как правильно выполнить ловлю мяча и метания в подвижную цель.	Научиться выполнить ловлю мяча и метания в подвижную цель.
97.	Удар по мячу битой с малой силой.	Как правильно выполнить удар по мячу битой с малой силой.	Научиться выполнить удар по мячу битой с малой силой.
98.	Удар по мячу битой с полной силой.	Как правильно выполнить удар по мячу битой с полной силой.	Научиться выполнить удар по мячу битой с полной силой.
99.	Тактические действия в защите.	Как правильно выполнить тактические действия в защите.	Научиться выполнить тактические действия в защите.
100.	Тактические действия в нападении.	Как правильно выполнить тактические действия в нападении.	Научиться выполнить тактические действия в нападении.
101.	Учебная игра по правилам, «лапта».	Как правильно играть в лапту по правилам.	Научиться играть в лапту по правилам.
102.	Учет учебная игра по правилам с судьей.	Как правильно играть в лапту по правилам. Как правильно судить.	Научиться играть в лапту по правилам.