

МКУ «Управление образования Нюробинского района»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Нюробинская средняя общеобразовательная школа №1 имени Степана Васильева»

(с углубленным изучением отдельных предметов)

Рассмотрено: руководитель МО <u>Еф. Максимова Е.И./</u> Протокол МО № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2016 г.	Согласовано: зам. руководителя по СОР <u>Максимов А.В./</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2016 г.	Утверждено: руководитель ОО <u>Васильева В.Р./</u> Приказ № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 2016 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

основного общего образования, 7 «б»

уровень общего образования, класс

68 часов

Программу составил (а):

Петров А.Н.

ФИО педагогического работника

Высшая

квалификационная категория

Нюрба, 2016 год

Календарно- тематический план 7 класса

№ уро ка	Наименование раздела програм м	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Календарные сроки изучения		Примечание
								По плану	Факт	
1	Легкая атлетика 13ч.	Обучение техники спринтерского бега, эстафетный бег	Водный	Низкий старт20-40м.Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. СБУ.ОРУ. Челночный бег 3X10	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60м с максим скоростью		Оздоровительный бег, прыжковые упражнения	06.09		
2	Легкая атлетика	Повторение техники спринтерского бега, эстафетный бег	Совершенствов ание ЗУН	Низкий старт20-40м.Бег по дистанции(50-60м). Эстафеты. СБУ.ОРУ. Челночный бег 3X10 Правила соревнований	Уметь пробегать 60м с максим скоростью		Оздоровительный бег, прыжковые упражнения	08.09		
3	Легкая атлетика	Зачет на 60м.	Учетный	Низкий старт 30-40м. Бег на 60м на время	Уметь пробегать 60м с максим скоростью	5-9,8 4-10,4 3-10,9	Оздоровительный бег, прыжковые упражнения	13.09		
4	Легкая атлетика	Обучение техники прыжка в длину с разбега	Совершенствов ание ЗУН	Кросс 6 мин. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Футбол	Уметь прыгать в длину		Оздоровительный бег, прыжковые упражнения	15.09		
5	Легкая атлетика	Повторение техники прыжка в длину с разбега	Совершенствов ание ЗУН	Кросс 6 мин. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Футбол	Уметь прыгать в длину		Прыжковые упражнения	20.09		
6	Легкая атлетика	Совершенствовани е техники прыжка в длину с разбега	Совершенствов ание ЗУН	Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега		Прыжковые упражнения	22.09		
7	Легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину с разбега	Комбинирован ный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростных качеств	Уметь прыгать в длину с разбега		Прыжковые упражнения	27.09		
8	Легкая атлетика	Зачет прыжок в длину с разбега	Учетный	Прыжок в длину с разбега зачет	Уметь прыгать в длину с разбега	5-340 4-320 3-300	Прыжковые упражнения	29.09		
9	Легкая атлетика	Обучение техники бега на средние дистанции	Комбинирован ный	Бег 15 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе ритма упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин		Кроссовый бег	04.10		
10	Легкая атлетика	Повторение техники бега на средние дистанции	Совершенствов ание ЗУН	Бег 15 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе ритма упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 мин		Кроссовый бег	06.10		
11	Легкая атлетика	Совершенствовани е техники бега на средние дистанции	Совершенствов ание ЗУН	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упр	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут		Кроссовый бег	11.10		
12	Легкая атлетика	Закрепление техники бега на	Совершенствов ание ЗУН	Бег 20 мин. преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20		Прыжки на скакалке	13.10		

		средние дистанции		Развитие выносливости. Правила соревнований.	минут преодолевать вертикальные препятствия					
13	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания малого мяча	Совершенствование ЗУН	Бег 6 мин. ОРУ. СБУ, метание малого мяча, Спортивные игры.	Уметь правильно метать гранату	Без учета времени	ОФП	18.10		
14	Гимнастика 10ч.	Обучение акробатических упражнений	Изучение нового материала	Кувырок назад и вперед. ОРУ Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять комбинации		Упражнения для развития пресса	20.10		
15	Гимнастика	Повторение акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять комбинации	Упражнения на развитие пресса	Акробатические упражнения	20.10		
16	Гимнастика	Совершенствование акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинации		Силовая подготовка	25.10		
17	Гимнастика	Закрепление акробатических упражнений	Совершенствование ЗУН	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций		Упражнения на развитие пресса Силовая подготовка	03.10		
18	Гимнастика	Зачет акробатических упражнений	Учетный	Равновесие, повороты на 360*, кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх на 360*, прыжок вверх прогнувшись. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций	Оценка техники выполнения комбинаций	Упражнения на развитие пресса Силовая подготовка	08.11		
19	Гимнастика	Обучение техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Изучение нового материала	Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации		Повторить комбинацию	10.11		
20	Гимнастика	Повторение техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН	Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации		Повторить комбинацию	15.11		
21	Гимнастика	Совершенствование техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Совершенствование ЗУН	Равновесие, танцевальные шаги, прыжки, повороты. Прыжок вверх прогнувшись	Уметь выполнять комбинации		Повторить комбинацию			
22	Гимнастика	Закрепление	Совершенствование	Равновесие, танцевальные шаги, прыжки,	Уметь выполнять		Повторить	17.11		

	ка	техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	ание ЗУН	повороты. Прыжок вверх прогнувшись	комбинации из разученных комбинаций		комбинацию			
23	Гимнастика	Зачет техники опорного прыжка: вскок в упор присев соскок прогнувшись	Учетный		Уметь выполнять комбинации из разученных комбинаций	Оценка техники выполнения и прыжка	Повторить комбинацию	22.11		
24	Баскетбол 10ч.	Обучение техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Изучение нового материала	ТБ на уроке баскетбол Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Инструктаж по ТБ		24.11		
25	Баскетбол	Повторение техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Изучение нового материала	ТБ на уроке баскетбол Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам			29.11		
26	Баскетбол	Совершенствование техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Работа с мячом, упражнение для мышц рук	01.12		
27	Баскетбол	Совершенствование техники стойки баскетболиста, поворот, передачи мяча	Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники стойки, передвижения, передачи	Работа с мячом	06.12		
28	Баскетбол	Обучение техники передачи мяча, броски в корзину	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка, прыжковые упражнения	08.12		
29	Баскетбол	Повторение техники передачи мяча, броски в корзину	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Силовая подготовка прыжковые упражнения	13.12		

30	Баскетбол	Обучение техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с сопротивлением. Быстрый прорыв 2Х1 Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка прыжковые упражнения	22.12		
31	Баскетбол	Повторение техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка	27.12		
32	Баскетбол	Совершенствование техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам		Упражнения для рук	13.01		
33	Баскетбол	Закрепление техники ведения мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижением и остановка. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Терминология баскетбола	Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча	Упражнения для мышц рук	18.01		
34	Волейбол 10ч.	Обучение техники стойки волейболиста, прием и передача мяча	Изучение нового материала	ТБ на уроке волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Упражнение для кисти рук	20.01		
35	Волейбол	Повторение техники стойки волейболиста, прием и передача мяча		Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу игра через сетку	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		отжимание	25.01		
36	Волейбол	Совершенствование техники стойки волейболиста, прием и передача мяча	Комплексный	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Работа с мячом	27.01		
37	Волейбол	Обучение техники приема и передачи мяча	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка отжимание	01.02		
38	Волейбол	Повторение техники приема и передачи мяча	Комплексный	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам			03.02		
39	Волейбол	Совершенствование техники приема	Комбинированный	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники	Силовая подготовка	08.02		

		и передачи мяча				приема и передачи мяча				
40	Волейбол	Обучение техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Силовая подготовка	110.02		
41	Волейбол	Повторение техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Играм по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Упражнения для рук	15.02		
42	Волейбол	Совершенствование техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча, нижняя прямая подача нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Учебная игра	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам		Упражнения для мышц рук	17.02		
43	Волейбол	Закрепление техники подачи мяча	Комплексный	Прием мяча, нижняя прямая подача ,нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. Учебная игра	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники подачи мяча	Упражнения для рук	22.02		
44	Лыжная подготовка 10ч.	Обучение техники одновременного двухшажного хода	Изучение нового материала	Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей	Знать ТБ профилактика травматизма			24.02		
45	Лыжная подготовка	Повторение техники одновременного двухшажного хода	Совершенствование ЗУН	Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах		Приседания, прыжки	01.03		
46	Лыжная подготовка	Закрепление техники одновременного двухшажного хода	Комплексный	Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка за технику передвижения на лыжах	Отжимание, пресс	03.03		
47	Лыжная подготовка	Обучение техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	Комплексный	Подъем наискось « полуелочкой», торможение, «плугом», повороты переступанием Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах		Прыжки на скакалке	10.03		
48	Лыжная подготовка	Повторение техники передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах		Силовая подготовка	15.03		
49	Лыжная подготовка	Закрепление техники передвижения с чередованием	Совершенствование ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Оценка за технику передвижения на	Силовая подготовка	17.03		

		попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом				лыжах				
50	Лыжная подготовка	Обучение техники торможения упором	Учетный	Передвижение на лыжах 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	.	Оздоровительный бег	22.03		
51	Лыжная подготовка	Повторение техники торможения упором	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору		Оздоровительный бег	31.03		
52	Лыжная подготовка	Совершенствование техники торможения упором	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору		Бег по пересеченной местности	05.04		
53	Лыжная подготовка	Закрепление техники торможения упором	Комплексный	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Развитие координационных способностей	Уметь правильно передвигаться на лыжах, подъем на гору	Оценка преодоления лыжным ходом 2км		07.04		
54	Легкая атлетика 15ч.	Обучение техники медленного бега по пересеченной местности	Изучение нового материала	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бежать равномерном темпе 20 мин			12.04		
55	Легкая атлетика	Совершенствование техники медленного бега по пересеченной местности	Совершенствование ЗУН	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать равномерном темпе 20 мин		Беговые упр, прыжки	14.04		
56	Легкая атлетика	Совершенствование техники медленного бега по пересеченной местности	Совершенствование ЗУН	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать равномерном темпе 20 мин	Оценка без учета времени	Прыжки на скакалке	19.04		
57	Легкая атлетика	Обучение техники переменного бега на отрезках 60-80м.	Комбинированный	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований	Уметь пробегать 60м с мах скоростью		Силовая подготовка	21.04		
58	Легкая атлетика	Совершенствование техники переменного бега на отрезках 60	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований	Уметь пробегать 60м с мах скоростью		Силовая подготовка	26.04		
59	Легкая атлетика	Совершенствование техники переменного бега на отрезках 60	Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Эстафеты. СБУ, ОРУ, челночный бег. Правила соревнований	Уметь пробегать 60м с мах скоростью		Оздоровительный бег	28.04		
60	Легкая атлетика	Зачет на 60м.	Учетный	Высокий старт 15-20 м. Финиширование Старты из различных положений. СБУ. ОРУ. Эстафеты	Уметь пробегать 60м с мах скоростью	5-9,8 4-10,4 3-10,9	Оздоровительный бег	03.05		

61	Легкая атлетика	Обучение техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату		Приседания, отжимания	05.05		
62	Легкая атлетика	Повторение техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату		ОФП	10.05		
63	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега на 100м., метание гранаты	Совершенствование ЗУН	Прыжок в длину с разбега, Метание граната, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату		ОФП	12.05		
64	Легкая атлетика	Зачет метание гранаты на дальность	Учетный	Прыжок в длину с разбега, Метание гранаты, СБУ, ОРУ Спортивные игры Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату	5-30 4-25м 3-20м	Оздоровительный бег	17.05		
65	Легкая атлетика	Обучение техники бега на средние дистанции	Комбинированный	Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500		Оздоровительный бег	19.05		
66	Легкая атлетика	Повторение техники бега на средние дистанции		Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500		Прыжки на скакалке	24.05		
67	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Учетный	Бег 1500м дев. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500	5-7,30 4-8,00 3-8,30	Прыжки на скакалке	26.05		
68	Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на средние дистанции		Бег 1500м. ОРУ СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 1500		Прыжковые упражнения	31.05		