***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

«***Утверждаю»***

***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярёва С.В.***

***Приказ № 61 от 31.08.2020г.***

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 7 класс.***

***Количество часов: 70 часов, 2 часа в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 17.12.2010г № 1897(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1577);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа основного общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы по физической культуре для основной школы 5-9 классы «Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017). Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-9 класс. (М.: Просвещение, 2017).

6. Учебники. Физическая культура 5-9 класс. В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2017). Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва. “Просвещение.”2017 г.

**Целью курса** физическая культура для 7 класса в соответствии сФедеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

**Педагогические технологии**.

* Здоровье-сберегающие образовательные технологии,
* информационно-коммуникативные,
* игровая и соревновательная технологии,
* личностно-ориентированная технология.

**Формы организации учебной деятельности.**

**Общеклассные формы:** урок

**Групповые формы:** групповая работа на уроке, работа в парах, групповые творческие задания(проекты). В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

**Индивидуальные формы:** творческие задания(проекты) выполнение индивидуальных заданий. Эта форма целесообразна в том случае, если требуется выяснять индивидуальные знания, способности и возможности отдельных обучающихся.)

**Формы контроля**.

* Текущий контроль :сдача учебных нормативов в соответствии с темами , устный опрос, тесты.
* Промежуточная аттестация запланирована в форме тестовой работы.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

***Личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные УУД***

**Обучающийся научится:**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные УУД***

**Обучающийся научится:**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные УУД***

**Обучающийся научится:**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты.**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся *получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

**Раздел 3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .**

**7 класс**

***Легкая атлетика 15 часов***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»

,**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка 19 часов***

**Развитие выносливости** в ходьбе и беге умеренной интенсивности. Равномерный бег. Бег под гору. Спортивная игра "Лапта".

**Преодоление** вертикальных и горизонтальных препятствий. Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.

***Спортивные игры 15 часов***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

***Гимнастика с элементами акробатики 18 часов***

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчкомдругой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь,из седа на бедре соскокповоротом.

**Лазанье:** лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

**Резерв уроков - 1 час**

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика.** | | **7 «а»**  **класс** | |  | |
| **дата** | |  | |
|  | **1 четверть – 17 часов** | |  | | **План.** | **Фактич.** |  |  |
| ***Легкая атлетика 11 часов*** | | | | |  | | | |
| ***1*** | Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | ***1час*** | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Описывать технику:** выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **Стремление** показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | **02.09** |  |  |  |
| ***2*** | Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции 40-50м | ***1час*** | **04.09** |  |  |  |
| ***3*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Старты из различных положений. | ***1час*** | **09.09** |  |  |  |
| ***4*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Старты из различных положений. | ***1час*** | **11.09** |  |  |  |
| ***5*** | Бег 60 м. на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. | ***1час*** | **16.09** |  |  |  |
|  | ***Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча.*** |  |  | |  |  |  |  |
| ***6*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Ч1) с 8-10 м. | ***1час*** | **Осваивать** технику прыжков, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений,технику метания малого мяча разными способами.  **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  **Применять** прыжковые упражнения, метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Проявлять** координацию при выполнении в прыжках.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности | | **18.09** |  |  |  |
| ***7*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | ***1час*** | **23.09** |  |  |  |
| ***8*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. | ***1час*** | **25.09** |  |  |  |
| ***9*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. | ***1час*** | **30.09** |  |  |  |
|  | ***Бег на средние дистанции.*** | | | |  |  |  |  |
| ***10*** | Бег 1000 м. **Первая медицинская помощь при травмах , ушибах , переломах.** | ***1час*** | **Осваивать** технику бега на средние дистанции самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Описывать** технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  **Освоить** распределение физических возможностей на дистанции. **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Невод», «Круговая эстафета». | | **02.10** |  |  |  |
| ***11*** | Бег 1000 м. | ***1час*** | **07.10** |  |  |  |
|  | ***Кроссовая подготовка 9 часов*** | | | |  |  |  |  |
|  | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** |  | **Моделировать** способы бега с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода, бега по пересеченной местности (кроссовый бег), бега с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, бега с препятствием, равномерного бега с финальным ускорением (на разные дистанции), равномерного бега с дополнительным | | **09.10** |  |  |  |
| ***12*** | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |
| ***13*** | Равномерный бег 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | отягощением в режиме «до отказа».  **Контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Описывать** технику выполнения беговых упражнений  бега на выносливость. **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых  упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега по пересеченной  местности, с преодолением препятствий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивной игры «Лапта». | | **14.10** |  |  |  |
| ***14*** | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **16.10** |  |  |  |
| ***15*** | Равномерный бег 16 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **21.10** |  |  |  |
| ***16*** | Равномерный бег 17 минут. Бег под гору. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **23.10** |  |  |  |
| ***17*** | Равномерный бег 17 минут. Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | | **28.10** |  |  |  |
| ***2 четверть - 14 часов*** | | |  | |  | | | |
| ***18*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | | **11.11** |  |  |  |
| ***19*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **13.11** |  |  |  |
| ***20*** | Бег 2000 м. развитие выносливости. | ***1час*** | **18.11** |  |  |  |
|  | ***Гимнастика 18 часов*** | | | |  |  |  |  |
|  | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***1час*** | **Определять ситуации,** требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.  **Различать** строевые команды, четко выполнять | | **20.11** |  |  |  |
| ***21*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). |
| ***22*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** | строевые приемы.  **Осваивать** упражнения: подтягивание в висе, комплексы упражнений для утренней зарядки.  Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Оценивать** свои силовые качества.  Упражнения направлены на повышение функциональных возможностей. Коррекция осанки и телосложения организма. | | **25.11** |  |  |  |
| ***23*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** | **27.11** |  |  |  |
| ***24*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** | **02.12** |  |  |  |
| ***25*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** |  | | **04.12** |  |  |  |
| ***26*** | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). | ***1час*** | **09.12** |  |  |  |
|  | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения.*** |  |  | |  |  |  |  |
| ***27*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). **Здоровый образ жизни, его влияние на организм.** | ***1час*** | **Описывать** технику опорных прыжков, технику упражнений на гимнастических снарядах, ОРУ в движении, без предметов и с обручем,  составлять комбинацию из числа разученных элементов  **Осваивать** ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Анализировать** технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. | | **11.12** |  |  |  |
| ***28*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | ***1час*** | **16.12** |  |  |  |
| ***29*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. | ***1час*** | **18.12** |  |  |  |
| ***30*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. | ***1час*** | **23.12** |  |  |  |
| ***31*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Выполнение комплекса упражнений с обручем. | ***1час*** | **25.12** |  |  |  |
| **3 четверть – 20 часов** | | |  | |  |  |  |  |
| ***32*** | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр.). | ***1час*** |  | | **13.01** |  |  |  |
| ***Акробатика. Лазание.*** | | | | |  |  |  |  |
| ***33*** | Кувырки вперед. Назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | ***1час*** | **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические  комбинации из числа разученных упражнений; технику лазания по канату; кувырков.  **Осваивать** технику акробатических упражнений; лазания по канату; технику подводящих упражнений к кувырку, кувырка в целом; страховки и самостраховки,  предупреждая появление ошибок, в случае появления уметь их исправлять.  **Соблюдать** правила техники безопасности.  **Оказывать** помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  **Оценивать** свои силовые способности. | | **15.01** |  |  |  |
| ***34*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя. (с помощью. Лазание по канату в три приема. | ***1час*** | **20.01** |  |  |  |
| ***35*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. | ***1час*** | **22.01** |  |  |  |
| ***36*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. | ***1час*** | **27.01** |  |  |  |
| ***37*** | Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема. | ***1час*** | **29.01** |  |  |  |
| ***38*** | Выполнение двух кувырков вперед слитно.. Лазание по канату в три приема на расстояние. | ***1час*** | **03.02** |  |  |  |
| ***Спортивные игры 15 часов*** | | | | |  |  |  |  |
| ***39*** | ***Волейбол. Баскетбол.*** | ***1час*** | **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.    **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.    **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Организовывать** совместные занятия волейболом со  **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику.    **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | | **05.02** |  |  |  |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. |
| ***40*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | ***1час*** | **10.02** |  |  |  |
| ***41*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и над собой. | ***1час*** | **12.02** |  |  |  |
|  |
| ***42*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону и в зоне, через сетку. | ***1час*** | **17.02** |  |  |  |
| ***43*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону и в зоне, через сетку. | ***1час*** | **19.02** |  |  |  |
| ***44*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | ***1час*** | **24.02** |  |  |  |
| ***45*** | Стойки и передвижения игрока. Ведение в высокой стойке на месте. | ***1час*** | **26.02** |  |  |  |
| ***46*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **03.03** |  |  |  |
| ***47*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. | ***1час*** | **05.03** |  |  |  |
| ***48*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **10.03** |  |  |  |
| ***49*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **12.03** |  |  |  |
| ***50*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** | **17.03** |  |  |  |
| ***51*** | Стойки, передвижения, ведение мяча в низкой стойке. | ***1час*** | **19.03** |  |  |  |
| **4 четверть – 18 часов** | | | |  |  |  |  |  |
| ***52*** | Стойки, передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока | ***1час*** |  | | **31.03** |  |  |  |
| ***53*** | Стойки, передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока .**Первая медицинская помощь при ожогах и обморожениях**. | ***1час*** |  | | **02.04** |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий 8 часов*** | | | | |  |  |  |  |
| ***54*** | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **Моделировать** способы бега с максимальной  скоростью в режиме повторно-интервального метода,  бега по пересеченной местности (кроссовый бег), бега с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, бега с препятствием, равномерного  бега с финальным ускорением (на разные дистанции), равномерного бега с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  **Контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Описывать** технику выполнения беговых упражнений, бега на выносливость.  **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Применять**  беговые упражнения для развития физических качеств.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега по пересеченной местности, с преодолением препятствий. | | **07.04** |  |  |  |
| ***55*** | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **09.04** |  |  |  |
| ***56*** | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **14.04** |  |  |  |
| ***57*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | ***1час*** | **16.04** |  |  |  |
| ***58*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **21.04** |  |  |  |
| ***59*** | Равномерный бег 19 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | | **23.04** |  |  |  |
| ***60*** | Равномерный бег 19 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | | **28.04** |  |  |  |
| ***61*** | Бег 2000 м. развитие выносливости. | ***1час*** |  | | **30.04** |  |  |  |
| ***Легкая атлетика 6 часов Спринтерский бег. Эстафетный бег.*** | | | | |  |  |  |  |
| ***62*** | Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Описывать технику:** выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **Стремление** показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | **05.05** |  |  |  |
| ***63*** | Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** |
| ***64*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | ***1час*** | **07.05** |  |  |  |
| ***65*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | ***1час*** | **12.05** |  |  |  |
| ***66*** | Бег 60 м. на результат. | ***1час*** | **14.05** |  |  |  |
|  |  | ***1час*** | **19.05** |  |  |  |
|  | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча.*** | | | |  |  |  |  |
| ***67*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | ***1час*** | **Осваивать** технику прыжка в высоту, метания малого  мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений,технику метания малого мяча разными способами. | | **21.05** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***68*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | ***1час*** | **26.05** |  |  |  |
| ***69*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. |  |  | | **28.05** |  |  |  |
| **Учебный год – 69 часов** | | |  | |  |  |  |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 69 уроков вместо 70 уроков.**

**7 а - пятница - 01.05 – 1 час**

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика.** | |  | | **7 «б»**  **класс** | |
|  | | **дата** | |
|  | **1 четверть – 18 часов** | |  | |  |  | **План.** | **Фактич.** |
| ***Легкая атлетика 11 часов*** | | | | |  | | | |
| ***1*** | Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | ***1час*** | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Описывать технику:** выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **Стремление** показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | |  |  | **01.09** |  |
| ***2*** | Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции 40-50м | ***1час*** |  |  | **03.09** |  |
| ***3*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Старты из различных положений. | ***1час*** |  |  | **08.09** |  |
| ***4*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Старты из различных положений. | ***1час*** |  |  | **10.09** |  |
| ***5*** | Бег 60 м. на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. | ***1час*** |  |  | **15.09** |  |
|  | ***Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча.*** |  |  | |  |  |  |  |
| ***6*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Ч1) с 8-10 м. | ***1час*** | **Осваивать** технику прыжков, метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений,технику метания малого мяча разными способами.  **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений, метание малого мяча.  **Применять** прыжковые упражнения, метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Проявлять** координацию при выполнении в прыжках.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, метании малого мяча, соблюдать правила безопасности | |  |  | **17.09** |  |
| ***7*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | ***1час*** |  |  | **22.09** |  |
| ***8*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. | ***1час*** |  |  | **24.09** |  |
| ***9*** | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. | ***1час*** |  |  | **29.09** |  |
|  | ***Бег на средние дистанции.*** | | | |  |  |  |  |
| ***10*** | Бег 1000 м. **Первая медицинская помощь при травмах , ушибах , переломах.** | ***1час*** | **Осваивать** технику бега на средние дистанции самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Описывать** технику выполнения специальных беговых упражнений на средние дистанции.  **Освоить** распределение физических возможностей на дистанции. **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Невод», «Круговая эстафета». | |  |  | **01.10** |  |
| ***11*** | Бег 1000 м. | ***1час*** |  |  | **06.10** |  |
|  | ***Кроссовая подготовка 9 часов*** | | | |  |  |  |  |
|  | ***Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий*** |  | **Моделировать** способы бега с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода, бега по пересеченной местности (кроссовый бег), бега с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, бега с препятствием, равномерного бега с финальным ускорением (на разные дистанции), равномерного бега с дополнительным | |  |  | **08.10** |  |
| ***12*** | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |
| ***13*** | Равномерный бег 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | отягощением в режиме «до отказа».  **Контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Описывать** технику выполнения беговых упражнений  бега на выносливость. **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых  упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега по пересеченной  местности, с преодолением препятствий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивной игры «Лапта». | |  |  | **13.10** |  |
| ***14*** | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  |  | **15.10** |  |
| ***15*** | Равномерный бег 16 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  |  | **20.10** |  |
| ***16*** | Равномерный бег 17 минут. Бег под гору. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  |  | **22.10** |  |
| ***17*** | Равномерный бег 17 минут. Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | |  |  | **27.10** |  |
| ***18*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | |  |  | **29.10** |  |
| ***2 четверть - 14 часов*** | | |  | |  | | | |
| ***19*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | |  |  | **10.11** |  |
| ***20*** | Бег 2000 м. развитие выносливости. | ***1час*** |  |  | **12.11** |  |
|  | ***Гимнастика 18 часов*** | | | |  |  |  |  |
|  | ***Висы. Строевые упражнения.*** | ***1час*** | **Определять ситуации,** требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.  **Различать** строевые команды, четко выполнять | |  |  | **17.11** |  |
| ***21*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). |
| ***22*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** | строевые приемы.  **Осваивать** упражнения: подтягивание в висе, комплексы упражнений для утренней зарядки.  Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Оценивать** свои силовые качества.  Упражнения направлены на повышение функциональных возможностей. Коррекция осанки и телосложения организма. | |  |  | **19.11** |  |
| ***23*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** |  |  | **24.11** |  |
| ***24*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор.. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** |  |  | **26.11** |  |
| ***25*** | Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д.). | ***1час*** |  | |  |  | **01.12** |  |
| ***26*** | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (М). Вис лежа. Вис присев (Д). | ***1час*** |  |  | **03.12** |  |
|  | ***Опорный прыжок. Строевые упражнения.*** |  |  | |  |  |  |  |
| ***27*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). **Здоровый образ жизни, его влияние на организм.** | ***1час*** | **Описывать** технику опорных прыжков, технику упражнений на гимнастических снарядах, ОРУ в движении, без предметов и с обручем,  составлять комбинацию из числа разученных элементов  **Осваивать** ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.  **Демонстрировать** вариативное выполнение упражнений.  **Анализировать** технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. | |  |  | **08.12** |  |
| ***28*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | ***1час*** |  |  | **10.12** |  |
| ***29*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. | ***1час*** |  |  | **15.12** |  |
| ***30*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. | ***1час*** |  |  | **17.12** |  |
| ***31*** | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Выполнение комплекса упражнений с обручем. | ***1час*** |  |  | **22.12** |  |
| ***32*** | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр.). | ***1час*** |  | |  |  | **24.12** |  |
| **3 четверть – 19 часов** | | |  | |  |  |  |  |
| ***Акробатика. Лазание.*** | | | | |  |  |  |  |
| ***33*** | Кувырки вперед. Назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | ***1час*** | **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические  комбинации из числа разученных упражнений; технику лазания по канату; кувырков.  **Осваивать** технику акробатических упражнений; лазания по канату; технику подводящих упражнений к кувырку, кувырка в целом; страховки и самостраховки,  предупреждая появление ошибок, в случае появления уметь их исправлять.  **Соблюдать** правила техники безопасности.  **Оказывать** помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.  **Оценивать** свои силовые способности. | |  |  | **12.01** |  |
| ***34*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя. (с помощью. Лазание по канату в три приема. | ***1час*** |  |  | **14.01** |  |
| ***35*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. | ***1час*** |  |  | **19.01** |  |
| ***36*** | Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. | ***1час*** |  |  | **21.01** |  |
| ***37*** | Выполнение комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в два приема. | ***1час*** |  |  | **26.01** |  |
| ***38*** | Выполнение двух кувырков вперед слитно.. Лазание по канату в три приема на расстояние. | ***1час*** |  |  | **28.01** |  |
| ***Спортивные игры 15 часов*** | | | | |  |  |  |  |
| ***39*** | ***Волейбол. Баскетбол.*** | ***1час*** | **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.    **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.    **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Организовывать** совместные занятия волейболом со  **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику.    **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | |  |  | **02.02** |  |
| Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. |
| ***40*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | ***1час*** |  |  | **04.02** |  |
| ***41*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и над собой. | ***1час*** |  |  | **09.02** |  |
|  |
| ***42*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону и в зоне, через сетку. | ***1час*** |  |  | **11.02** |  |
| ***43*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через зону и в зоне, через сетку. | ***1час*** |  |  | **16.02** |  |
| ***44*** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | ***1час*** |  |  | **18.02** |  |
| ***45*** | Стойки и передвижения игрока. Ведение в высокой стойке на месте. | ***1час*** |  |  | **25.02** |  |
| ***46*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** |  |  | **02.03** |  |
| ***47*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. | ***1час*** |  |  | **04.03** |  |
| ***48*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** |  |  | **09.03** |  |
| ***49*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** |  |  | **11.03** |  |
| ***50*** | Стойки, передвижения, ведение мяча. Остановка двумя шагами. | ***1час*** |  |  | **16.03** |  |
| ***51*** | Стойки, передвижения, ведение мяча в низкой стойке. | ***1час*** |  |  | **18.03** |  |
| **4 четверть – 18 часов** | | | |  |  |  |  |  |
| ***52*** | Стойки, передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока | ***1час*** |  | |  |  | **30.03** |  |
| ***53*** | Стойки, передвижения. Ведение мяча с разной высотой отскока. Первая **медицинская помощь при ожогах и обморожениях**. | ***1час*** |  | |  |  | **01.04** |  |
| ***Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий 8 часов*** | | | | |  |  |  |  |
| ***54*** | Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** | **Моделировать** способы бега с максимальной  скоростью в режиме повторно-интервального метода,  бега по пересеченной местности (кроссовый бег), бега с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности, бега с препятствием, равномерного  бега с финальным ускорением (на разные дистанции), равномерного бега с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  **Контролировать** физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **Описывать** технику выполнения беговых упражнений, бега на выносливость.  **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Применять**  беговые упражнения для развития физических качеств.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения кроссового бега по пересеченной местности, с преодолением препятствий. | |  |  | **06.04** |  |
| ***55*** | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  |  | **08.04** |  |
| ***56*** | Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  |  | **13.04** |  |
| ***57*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". Развитие выносливости. | ***1час*** |  |  | **15.04** |  |
| ***58*** | Равномерный бег 18 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  |  | **20.04** |  |
| ***59*** | Равномерный бег 19 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | |  |  | **22.04** |  |
| ***60*** | Равномерный бег 19 минут. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Лапта". | ***1час*** |  | |  |  | **27.04** |  |
| ***61*** | Бег 2000 м. развитие выносливости. | ***1час*** |  | |  |  | **29.04** |  |
| ***Легкая атлетика 6 часов Спринтерский бег. Эстафетный бег.*** | | | | |  |  |  |  |
| ***62*** | Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Описывать технику:** выполнения беговых упражнений, бега различными способами, финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **Стремление** показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;  проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | |  |  | **04.05** |  |
| ***63*** | Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции 40-50 м. | ***1час*** |
| ***64*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | ***1час*** |  |  | **06.05** |  |
| ***65*** | Высокий старт 15-30 м. Финиширование. | ***1час*** |  |  | **11.05** |  |
| ***66*** | Бег 60 м. на результат. | ***1час*** |  |  | **13.05** |  |
|  |  | ***1час*** |  |  | **18.05** |  |
|  | ***Прыжок в высоту. Метание малого мяча.*** | | | |  |  |  |  |
| ***67*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | ***1час*** | **Осваивать** технику прыжка в высоту, метания малого  мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений,технику метания малого мяча разными способами. | |  |  | **20.05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***68*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. | ***1час*** |  |  | **25.05** |  |
| ***69*** | Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивание". Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. |  |  | |  |  | **27.05** |  |
| **Учебный год – 69 часов** | | |  | |  |  |  |  |

**В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 69 уроков вместо 70 уроков.**

**7б - вторник - 23.02 - 1 час**

**«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

**2020 год 2020 год**

**Руководитель методического объединения Руководитель методического совета**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Остапец Е.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н.**