

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ОКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН, п. КАМЕНОЛОМНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ С.С. СТАНЧЕВА

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии № 20
им. С.С. Станчева п. Каменоломни
Приказ от 31.08.2020г. № 2.14
Острикова Л.Н.
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование 7 А, Б, В классы
Количество часов: 7А - 67 часов, 7Б - 67 часов, 7В - 66 часов
УМК: Физическая культура. А.П. Матвеев, 2020 год

Учитель: Конкина Юлия Владимировна
(ФИО учителя)



(подпись)

1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 7 - х классах отводится не более 70 часов из расчёта 2 часа в неделю, 35 учебных недель.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ от 10.10.2020г. №1648 «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 7а классе – 2 часа скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 3 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 5а классе и количество данных часов составит – 67ч.;

в 7б классе – 2 часа скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 3 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 7б классе и количество данных часов составит – 67ч.;

в 7в классе – 2 часа скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 7в классе и количество данных часов составит – 66ч.;

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура». **7классы**

Личностными результатами отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметными результатами характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, при изменении и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации
- **Регулятивные УУД:** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе являются следующие умения:

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 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

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 7 класс

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика .Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения программы физическая культура

- нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Учебные нормативы:

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		«высокий»	«средний»	«низкий»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
4	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
5	Наклон вперед сидя (см)	+9	+6	+4
6	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1
7	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
8	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
9	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
10	Кросс 1500 м (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
5	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
6	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2
7	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
8	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
9	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.00	15.30
10	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

4. Раздел «Знания о физической культуре»

Спортивно – оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7А класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1	03.09	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1
2-3	07.09 10.09	чёт бега на дистанции 30м Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Челночный	2

		бег (3 x 10).	
4-5	14.09 17.09	Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	2
6-7	21.09 24.09	рыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (4 x 9м).	2
8-9	28.09 01.10	Бег 60 м (учёт). Закрепление метания мяча. Развитие выносливости. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Правила соревнований по метанию.	2
10-11	05.10 08.10	Прыжок в длину с разбега	2
12-13	12.10 15.10	Прыжок в длину с места	2
14	19.10	Приземление в прыжках в длину с разбега	1
15-16	22.10 05.11	Метание мяча в горизонтальную цель	2
17	09.11	Прыжок в длину с разбега	1
18	12.11	Бег 1000 м на результат	1
Спортивная игра в футбол			
19-20	16.11 19.11	Стойка игрока. Передвижения. Удар по мячу	2
21-22	23.11 26.11	Остановки мяча подошвой. Правила игры.	2
23	30.11	Ведение мяча по прямой.	1
24-25	03.12 07.12	Остановка внутренней стороной стопы.	2
26	10.12	Удар после остановки.	1
27-28	14.12 17.12	Ведение без сопротивления защитника	2
Гимнастика с элементами акробатики			
29-30	21.12 24.12	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Строевой шаг. Разучивание кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя. Совершенствование лазания по канату.	2
31-32	11.01 14.01	Лазание по канату (учёт). Разучивание опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).	2
33-34	18.01 21.01	Опорный прыжок ч/з козла. Гимнастическая полоса препятствий. Игры, эстафеты.	2
35-36	25.01 28.01	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	2
37	01.02	Разучивание соединения из 2-3 элементов. Закрепление	1

		соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков (110см), ноги врозь через козла (105см).	
38	04.02	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1
39-40	08.02 11.02	Акробатика. Кувырок вперед	2
41	15.02	Строевой шаг. Кувырок вперед.	1
42	18.02	Кувырки вперед и назад.	1
43	20.02	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	1
44	25.02	Стойка на лопатках.	1
45	01.03	Комбинация из акробатических упражнений.	1
Спортивная игра в Баскетбол			
46	04.03	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека.	1
47	11.03	Ведение мяча на месте	1
48	15.03	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
49	18.03	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1
50	22.03	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
51	29.03	Остановка прыжком	1
52	01.04	Ведение мяча на месте и в движении шагом	1
53	05.04	Ведение мяча с изменением скорости.	1
54	08.04	Бросок снизу в движении .Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
55	12.04	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1
Спортивная игра волейбол			
56-57	15.04 19.04	Разучивание броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении. Учебные игры.	2
58	22.04	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
59	26.04	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
60	29.04	Встречные эстафеты. Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры	1
61 - 62	06.05 13.05	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол	2
63-64	17.05	Эстафеты. Игра в мини-волейбол Встречные и линейные	2

	20.05	эстафеты с передачами мяча.	
Лыжный спорт			
65	24.05	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе»	1
66	27.05	Одновременный безшажный ход. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника перехода с одного лыжного хода на другой Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски Торможение плугом. Техника торможения боковым соскальзыванием.	1
67	31.05	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный	

6. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 Б класс.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1	04.09	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1
2-3	07.09 11.11	чѐт бега на дистанции 30м Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Челночный бег (3 x 10).	2
4-5	14.09 18.09	Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	2
6-7	21.09 25.09	прыжок в длину с места (учѐт). Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (4 x 9м).	2
8-9	28.09 02.09	Бег 60 м (учѐт). Закрепление метания мяча. Развитие выносливости. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Правила соревнований по метанию.	2
10-11	02.10 05.10	Прыжок в длину с разбега	2
12-13	09.10 12.10	Прыжок в длину с места	2
14	16.10	Приземление в прыжках в длину с разбега	1
15-16	19.10 23.10	Метание мяча в горизонтальную цель	2

17	06.11	Прыжок в длину с разбега	1
18	09.11	Бег 1000 м на результат	1
Спортивная игра в футбол			
19-20	13.11 16.11	Стойка игрока. Передвижения. Удар по мячу	2
21-22	20.11 23.11	Остановки мяча подошвой. Правила игры.	2
23	27.11	Ведение мяча по прямой.	1
24-25	30.11 04.12	Остановка внутренней стороной стопы.	2
26	07.12	Удар после остановки.	1
27-28	11.12 14.12	Ведение без сопротивления защитника	2
Гимнастика с элементами акробатики			
29-30	18.12 21.12	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Строевой шаг. Разучивание кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя. Совершенствование лазания по канату.	2
31-32	25.12 11.01	Лазание по канату (учёт). Разучивание опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).	2
33-34	15.01 18.01	Опорный прыжок ч/з козла. Гимнастическая полоса препятствий. Игры, эстафеты.	2
35-36	22.01 25.01	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	2
37	29.09	Разучивание соединения из 2-3 элементов. Закрепление соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков (110см), ноги врозь через козла (105см).	1
38	01.02	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1
39-40	05.02 08.02	Акробатика. Кувырок вперёд	2
41	12.02	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	1
42	15.02	Кувырки вперёд и назад.	1
43	19.02	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1
44	20.02	Стойка на лопатках.	1
45	26.02	Комбинация из акробатических упражнений.	1
Спортивная игра в Баскетбол			
46	01.03	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека.	1

47	05.03	Ведение мяча на месте	1
48	12.03	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
49	15.03	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1
50	19.03	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
51	29.03	Остановка прыжком	1
52	02.04	Ведение мяча на месте и в движении шагом	1
53	05.04	Ведение мяча с изменением скорости.	1
54	09.04	Бросок снизу в движении .Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
55	12.04	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1
Спортивная игра волейбол			
56 – 57	16.04 19.04	Разучивание броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении. Учебные игры.	2
58	23.04	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1
59	26.04	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
60	30.04	Встречные эстафеты. Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры	1
61 - 62	07.05	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	2
63	14.05	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Эстафеты.	1
64	17.05	Игра в мини-волейбол	1
Лыжный спорт			
	21.05	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе» Одновременный бесшажный ход. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Торможение плугом. Техника торможения боковым соскальзыванием	1
65	24.05	. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски Техника перехода с одного лыжного хода на другой	1
66	28.05	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный	1
67	31.05	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу	1

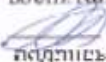
7.Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 В класс


№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика			
1	01.09	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1
2-3	04.09 08.09	чѐт бега на дистанции 30м Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Челночный бег (3 x 10).	2
4-5	11.09 15.09	С овершенствоование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10).	2
6-7	18.09 22.09	рыжок в длину с места (учет). Совершенствоование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (4 x 9м).	2
8-9	25.09 29.09	Бег 60 м (учѐт). Закрепление метания мяча. Развитие выносливости. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Правила соревнований по метанию.	2
10-11	02.10 06.10	Прыжок в длину с разбега	2
12-13	09.10 13.10	Прыжок в длину с места	2
14	16.10	Приземление в прыжках в длину с разбега	1
15-16	20.10 23.10	Метание мяча в горизонтальную цель	2
17	06.11	Прыжок в длину с разбега	1
18	10.11	Бег 1000 м на результат	1
Спортивная игра в футбол			
19-20	13.11 17.11	Стойка игрока. Передвижения. Удар по мячу	2
21-22	20.11 24.11	Остановки мяча подошвой. Правила игры.	2
23	27.11	Ведение мяча по прямой.	1
24-25	01.12 04.12	Остановка внутренней стороной стопы.	2
26	08.12	Удар после остановки.	1
27-28	11.12 15.12	Ведение без сопротивления защитника	2
Гимнастика с элементами акробатики			
29-30	18.12	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Строевой шаг.	2

	22.12	Разучивание кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя. Совершенствование лазания по канату.	
31-32	25.12 12.01	Лазание по канату (учёт). Разучивание опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см).	2
33-34	15.01 19.01	Опорный прыжок ч/з козла. Гимнастическая полоса препятствий. Игры, эстафеты.	2
35-36	22.01 26.01	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	2
37	29.01	Разучивание соединения из 2-3 элементов. Закрепление соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков (110см), ноги врозь через козла (105см).	1
38	02.02	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1
39-40	05.02 09.02	Акробатика. Кувырок вперёд	2
41	12.02	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	1
42	16.02	Кувырки вперёд и назад.	1
43	19.02	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1
44	26.02	Стойка на лопатках.	1
45	02.03	Комбинация из акробатических упражнений.	1
Спортивная игра в Баскетбол			
46	05.03	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека.	1
47	09.03	Ведение мяча на месте	1
48	12.03	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
49	16.03	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1
50	19.03	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
51	30.03	Остановка прыжком	1
52	02.04	Ведение мяча на месте и в движении шагом	1
53	06.04	Ведение мяча с изменением скорости.	1
54	09.04	Бросок снизу в движении. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
55	13.04	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1
Спортивная игра волейбол			
56 - 57	16.04 20.04	Разучивание броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении. Учебные игры.	2

58	23.04	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1
59	27.04 30.04	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	2
60	04.05 07.05	Встречные эстафеты. Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменением направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры	2
61	11.05	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
62	14.05	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
Лыжный спорт			
63-64	18.05 21.05	Техника безопасности по лыжному спорту. Презентация «Лыжный спорт в школе» Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски Торможение плугом. Техника торможения боковым соскальзыванием. Одновременный бесшажный ход. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника перехода с одного лыжного хода на другой	2
65	25.05	Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный	1
66	28.05	Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. Тестирование по разделу	1

Лист корректировки календарно-тематического планирования

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станисева
от 31.08.2020 № 1
Руководитель МО
Эстетического и физического
воспитания
 Пленер И.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Жмурина О.А.
подпись ФИО
31.08.2020г. ____