

Ростовская область Красносулинский район село Киселево
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Киселевской СОШ

Приказ от 08 2020 г. № 47

(Сергеева Л. Г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учитель Финагеев Александр Иванович
(Ф.И.О.)

Класс 7

Количество часов в неделю 2

Общее количество часов по плану 66

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2014.

Учебник Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2020-2021 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и

творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой:

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Регулятивные УУД:

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с

эталонными образцами;

Коммуникативные УУД:

- участвовать в коллективном обсуждении физических упражнений;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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 и гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;

- выполнять основные технические действия и приемы в изучаемых спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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 физической активности, 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Контрольные упражнения 7 класс

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворит	Отлично	Хорошо	Удовлетворит
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114-95	94 и меньше	125 и больше	124-105	104 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше

Контрольные тесты 7 класс

Оценки упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворит	Отлично	Хорошо	Удовлетворит
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа),	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше

Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
---	-------------	-------	-------------	-------------	-------	-------------

**Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)
IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)***

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30,00	29,15	27,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС

Раздел 1 «Знания о физической культуре» (в процессе урока)

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.

Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Раздел 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел 3 «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка.

Бег по пересечённой местности.

Преодоление препятствий.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе урока). Общефизическая подготовка, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Определяют цель развития олимпийского движения, знать основные вехи. Раскрывают роль спортивных федераций и деятелей, участвующих в их развитии, какие основные виды спорта входят в программу Олимпийских игр.

Рассказывают о выдающихся спортсменах и их достижениях. Рассказывают о ситуации во время проведения Олимпийских игр в Москве, как проходили Олимпийские игры, как выступила команда СССР. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте», положение о ГТО.

Раскрывают понятия *двигательные действия* и *техническая подготовка*. Характеризуют волевые качества, моральные или нравственные качества.

Раскрывают основные моменты, позволяющие формировать положительные качества личности человека. Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.

Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.

Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.

Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности.

Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют (измеряют) ее.

Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.

Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.

Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включают их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Описывают технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализируют правильность их выполнения, объясняют правила составления комбинации. Демонстрируют акробатическую комбинацию.

Описывают технику опорного прыжка и анализируют правильность ее исполнения.

Демонстрируют технику опорного прыжка.

Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.

Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине. Демонстрируют технику выполнения гимнастической комбинации.

Описывают технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях.

Анализируют правильность выполнения гимнастических упражнений, находят ошибки и способы их исправления.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.

Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.

Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Организуют совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществляют судейство игр. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха.

Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.

Объясняют правила и основы организации игры.

Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполняют разученные комплексы упражнений для развития двигательных качеств.

Оценивают свои двигательные навыки по приведённым показателям.

Выполняют нормативы физической подготовки.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

1. Уроки физической культуры:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
 - уроки с образовательно-обучающей направленностью,
 - уроки с образовательно-тренировочной направленностью.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
 3. Спортивные соревнования и праздники.
 4. Занятия в спортивных секциях и кружках.
 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов	Практические работы (кол-во)	Нормативы (кол-во)
Раздел 1	«Знания о физической культуре»	в процессе		
Раздел 2	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	уроков		
Раздел 3	«Физическое совершенствование»	66		21
Тема 1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	в процессе уроков		
Тема 2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	66		21
2.1	Гимнастика с основами акробатики.	12		4
2.2	Лёгкая атлетика	18		8
2.3	Кроссовая подготовка	8		2
2.4	Спортивные игры:	28		7
	<i>Баскетбол.</i>	<i>14</i>		<i>4</i>
	<i>Волейбол</i>	<i>14</i>		<i>3</i>
Тема 3	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	в процессе уроков		
	Итого	66		21

Календарно-тематическое планирование 7 класс

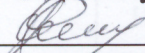
№ урока n/n	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Лёгкая атлетика (9 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1	1.09	
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	7.09	
3	Бег 60 м (контроль). Эстафетный бег.	1	8.09	
4	Прыжок в длину. Метание мяча	1	14.09	
5	Прыжок в длину. Метание мяча	1	15.09	
6	Прыжок в длину. Метание мяча (контроль).	1	21.09	
7	Прыжок в длину (контроль). Метание мяча	1	22.09	
8	Бег на средние дистанции.	1	28.09	
9	Бег на средние дистанции (контроль).	1	29.09	
Кроссовая подготовка (4 ч)				
10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	5.10	
11	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	6.10	
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	12.10	
13	Бег по пересеченной местности (контроль)	1	13.10	
Волейбол (14ч)				
14	Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Верхняя передача.	1	19.10	
15	Стойки, передвижения. Верхняя передача.	1	20.10	
16	Передача сверху. Приём снизу.	1	26.10	

17	Передача сверху (контроль). Приём снизу.	1	27.10	
18	Нижняя подача. Приём снизу с подачи.	1	9.11	
19	Нижняя подача. Приём снизу с подачи.	1	10.11	
20	Передача в парах. Приём снизу через сетку.	1	16.11	
21	Прием снизу (контроль). Нападающий удар	1	17.11	
22	Прием снизу с подачи. Нападающий удар	1	23.11	
23	Прием снизу с подачи. Нападающий удар	1	24.11	
24	Комбинации (прием - передача -удар).	1	30.11	
25	Комбинации (прием - передача -удар).	1	1.12	
26	Нижняя подача(контроль). Комбинации (прием - передача -удар).	1	7.12	
27	Тактика свободного нападения.	1	8.12	
Гимнастика с основами акробатики (12 ч)				
28	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1	14.12	
29	Висы. Строевые упражнения.	1	15.12	
30	Висы. Строевые упражнения.	1	21.12	
31	Висы (контроль). Строевые упражнения.	1	22.12	
32	Опорный прыжок.	1	28.12	
33	Опорный прыжок.	1	29.12	
34	Опорный прыжок.	1	11.01	
35	Опорный прыжок (контроль).	1	12.01	
36	Акробатика. Лазание.	1	18.01	
37	Акробатика. Лазание.	1	19.01	
38	Акробатика. Лазание (контроль).	1	25.01	
39	Акробатика (контроль). Лазание.	1	26.01	
Баскетбол (14ч)				
40	Инструктаж по ТБ. Передвижения. Повороты. Остановка.	1	1.02	
41	Передачи одной. Ведение в движении	1	2.02	
42	Передачи одной. Ведение в движении	1	8.02	
43	Передачи с отскоком. Ведение в движении	1	9.02	
44	Передачи с отскоком. Ведение в движении (контроль).	1	15.02	
45	Бросок двумя. Быстрый прорыв (2 x1)	1	16.02	
46	Бросок двумя (контроль). Быстрый прорыв (2 x1)	1	20.02	
47	Бросок в движении одной. Игровые задания	1	1.03	

	(2x2,3x3).			
48	Бросок в движении одной. Игровые задания (2x2,3x3).	1	2.03	
49	Бросок в движении одной (контроль). Игровые задания (2x1,3x1).	1	9.03	
50	Передачи в тройках со сменой места. Игровые задания(2 x2, 3 x2).	1	15.03	
51	Передачи в тройках со сменой места. Игровые задания(2 x2, 3 x2).	1	16.03	
52	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x2, 3x3).	1	5.04	
53	Штрафной бросок (контроль). Игровые задания (3x1, 3 x2).	1	6.04	
Лёгкая атлетика (9ч)				
54	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	12.04	
55	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	13.04	
56	Прыжок в высоту. Метание мяча (контроль).	1	19.04	
57	Прыжок в высоту (контроль).	1	20.04	
58	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	26.04	
59	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	27.04	
60	Спринтерский бег (контроль).	1	4.05	
61	Бег на средние дистанции.	1	11.05	
62	Бег на средние дистанции (контроль).	1	17.05	
Кроссовая подготовка (4ч)				
63	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	18.05	
64	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	24.05	
65	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	25.05	
66	Бег по пересеченной местности (контроль).	1	31.05	

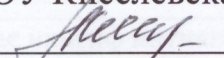
«Согласовано»

Протокол № 1 заседания
методического совета
МБОУ Киселевская СОШ
от «31» августа 2020 года


(подпись руководителя МС)

(М.Н. Финагеева)
(Ф.И.О.)

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ Киселевская СОШ
 Л.Б. Карпова

«31» августа 2020 года
(число) (месяц)