

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
от 20.08.2018 г.  
протокол № 1  
Руководитель ШМО  
Ю.В.Мусатюк

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Ж.М.Кондрацкая  
23.08.2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
О.А. Донцова  
Приказ № 456/01-16  
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

для 7-Б, 7-В классов  
на 2018 – 2019 учебный год

Составитель программы:  
**Болдырева Лина Михайловна**  
(учитель физкультуры  
первой категории)

Образовательный стандарт: Федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Минобразования РФ от 17.12.2010г. № 1897(с изменениями от 31.12.2015г. №1577)

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе авторской программы: Программа общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа (5-9классы). (А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2012г.),  
Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. ( Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).  
Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура.5-9кл. (М.: Просвещение,2014г.);

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Ученик 7 класса научится:**

- 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.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Ученик 7 класса получит возможность научиться:** 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках ;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных 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;

## **Метапредметные результаты.**

Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, физическим развитием и профилактикой вредных привычек

*В области нравственной культуры:*

- относиться бережно к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявить доброжелательность, уважительное отношение к окружающим

*В области трудовой культуры:*

- использовать занятия физической культурой для профилактики психического и умственного утомления

*В области эстетической культуры:*

- формировать красоту телосложения и осанки человека с помощью физических упражнений

*В области коммуникативной культуры:*

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной форме в процессе совместной деятельности

*В области физической культуры:*

- использовать физические упражнения из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Предметные результаты.**

Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- характеризовать Олимпийские игры как явление культуры, их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- раскрывать понятие здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику в условиях игровой деятельности и управлять своими эмоциями

*В области трудовой культуры:*

- преодолевать трудности.

*В области эстетической культуры:*

- проводить самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

*В области коммуникативной культуры:*

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта в роли помощника судьи.

*В области физической культуры:*

- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

### **Личностные результаты.**

Учащиеся научится:

*В области познавательной культуры:*

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития

*В области нравственной культуры:*

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- поддерживать хорошее телосложение и осанку посредством занятий физической культурой

*В области коммуникативной культуры:*

- оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

### Содержание учебного курса:

#### Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (30ч.) (15 ч.-1 чет.+ 15 ч. -4 чет.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. ТБ на уроках легкой атлетики.	<b>Учащийся:</b> владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России; <b>выполняет:</b> правила ТБ
<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метания	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ.
<b>Бег (5ч.+5ч.)</b>	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	<b>выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты. ТБ.
<b>Прыжки (5ч.+5ч.)</b>	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки.	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; ТБ
<b>Метание (5ч.+5ч.)</b>	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с метанием.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; <b>играет:</b> подвижные игры, ТБ.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ

#### Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.) (9ч.-1 чет.+9ч.-4 чет.)

<b>Спортивно - оздоровительная деятельность:</b> -Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для бега, прыжков,	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков, метания; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный
--	--

метания; - Общефизическая подготовка: чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег от 12-17мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол -Бег1000м на результат; бег 2000м;	медленный бег от 12-17 мин; преодоление препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1-2кг из разных положений; подвижные игры («Снайперы» «Мяч в воздухе»), спортивные игры: волейбол, баскетбол -Бег1000м на результат; бег 2000м-развитие выносливости
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ

### Раздел: ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)

<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	<b>Учащийся владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.  <b>выполняет:</b> контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общефизическая подготовка (на каждом уроке)</b>	
Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	<b>выполняет:</b> перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
<b>Специальная физическая подготовка:</b>	
<b>Акробатические упражнения (6ч.)</b>	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, ходьба, бег,	<b>выполняет:</b> упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув

общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.	ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку; <b>играет:</b> в подвижные игры
<b>Висы и упоры(3ч.)</b> <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки:</i> подтягивание в висе лежа.	<b>выполняет:</b> подтягивание в висе(м.) - на высокой перекладине; в висе лежа -(д.)
<b>Лазание (5ч.)</b> Лазание по канату в 2 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату и перелезание через препятствия, ТБ
<b>Опорный прыжок (5ч.)</b> <i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка
<b>Упражнения в равновесии(4ч.)</b> Ходьба приставными шагами по бревну; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.	<b>выполняет:</b> упражнения в равновесии. ТБ.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ

## Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч.)

### БАСКЕТБОЛ (16ч.)

<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила ТБ.	<b>Учащийся: владеет:</b> основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом <b>выполняет:</b> основные элементы техники и правила игры;
<b>Специальная физическая подготовка(на каждом уроке)</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 3x10м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и

	прыжками;
<b>Технико-тактическая подготовка (16ч.)</b>	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры; <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>выполняет:</b> комплексы ОРУ

### ВОЛЕЙБОЛ (15ч.)

<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.</b>
<b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>	
ТБ. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	<b>Учащийся: владеет:</b> понятиями о технике игры, гигиене тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. <b>выполняет:</b> технику безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ТБ; ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 4x9м; броски набивного мяча 1кг; многоскоки <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты
<b>Технико-тактическая подготовка (15ч.)</b>	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания	<b>выполняет:</b> технические и тактические действия, ТБ; <b>играет:</b> по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий

мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	мяч», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Комплексы ОРУ	<b>Выполняет:</b> комплексы ОРУ

### Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	30	7
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика с элементами акробатики	23	9
4.	Спортивные игры: баскетбол волейбол	31 16 15	6 6
	Итого	102	

### Календарно-тематическое планирование (7-Б класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
план	Факт	план	Факт	Раздел: Легкая атлетика (15ч.)
1		04.09		Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.
2		05.09		ТБ .Высокий старт, бег по дистанции



3		07.09		ТБ Высокий старт. Финиширование
4		11.09		ТБ. Высокий старт. Финиширование
5		12.09		ТБ. Бег на результат Правила соревнований в спринтерском беге
6		14.09		ТБ. Прыжок в длину. Подбор разбег Терминология прыжков в длину
7		18.09		ТБ. Прыжки в длину. Приземление.
8		19.09		ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований.
9		21.09		ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований.
10		25.09		ТБ. Прыжок на результат
11		26.09		ТБ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
12		28.09		ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние
13		02.10		ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега
14		03.10		ТБ. Метание теннисного мяча на дальность
15		05.10		ТБ. Метание на результат
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>				
16		09.10		Инструктаж ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. Терминология кроссового бега
17		10.10		ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Развитие выносливости
18		12.10		ТБ. Равномерный бег до 12 мин. Развитие выносливости
19		16.10		ТБ. Равномерный бег до 14 мин. Развитие выносливости
20		20.10		ТБ. Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости
21		21.10		ТБ. Равномерный бег до 16мин. Развитие выносливости
22		23.10		ТБ Равномерный бег до 17мин. Развитие выносливости
23		24.10		ТБ. Равномерный бег 1000м. Развитие выносливости
24		26.10		ТБ. Равномерный бег до 2000м. Развитие выносливости
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики (24ч.)</b>				
25		06.11		Инструктаж ТБ. Кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей
26		07.11		ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
27		09.11		ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
28		13.11		ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения лежа
29		14.11		ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов
30		16.11		ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. Учетный
31		20.11		ТБ. Вис присев(д.), вис лежа Значение гимнастический

				упражнений
32		21.11		ТБ Вис присев(д.), вис лежа .
33		23.11		ТБ. Выполнение подтягивания в висте.
34		27.11		ТБ. Лазание по канату в три приема.
35		28.11		ТБ. Лазание по канату в два приема.
36		30.11		ТБ. Лазание по канату .в два приема.
37		04.12		ТБ. Лазание по канату в три приема.
38		05.12		ТБ. Лазание по канату .в три приема
39		07.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.
40		11.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.
41		12.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь..
42		14.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.
43		18.12		ТБ. Прыжок ноги врозь. Учетный
44		19.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке
45		21.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке
46		25.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.
47		26.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.
<b>Раздел: Спортивные игры (31 ч.)</b>				
<b>Баскетбол (16ч.)</b>				
48				Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. . Правила игры в баскетбол
49				ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте.
50				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в средней стойке на месте.
51				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в высокой стойке на месте.
52				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока.
53				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока.
54				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока.
55				ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча
56				ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча
57				ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча.
58				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
59				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
60				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
61				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника .Перехват мяча
62				ТБ Передача мяча в тройках со сменой места

63				ТБ. Нападение быстрым прорывом
<b>Волейбол (15ч.)</b>				
64				Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху. двумя руками в парах и над собой
65				ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху. двумя руками в парах и над собой
66				ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху. двумя руками в парах и над собой
67				ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону
68				ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону
69				ТБ. Передача мяча в парах через сетку
70				ТБ. Передача мяча в парах через сетку
71				ТБ. Передача мяча в парах через сетку
72				ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
73				ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
74				ТБ Комбинация из разученных элементов из разученных элементов
75				ТБ. Комбинация из разученных элементов из разученных элементов
76				ТБ. Игра по упрощенным правилам
77				ТБ. Игра по упрощенным правилам
78				ТБ. Игра по упрощенным правилам
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)</b>				
79				Инструктаж по ТБ Преодоление препятствий. Терминология Кроссового бега
80				ТБ. Бег с преодолением препятствий Развитие выносливости
81				ТБ. Бег с преодолением препятствий
82				ТБ. Бег с преодолением пересеченной местности
83				ТБ. Равномерный бег до 10мин. Развитие выносливости
84				ТБ. Равномерный бег до 12мин Развитие выносливости
85				ТБ. Равномерный бег до 14 мин. Развитие выносливости
86				ТБ. Равномерный бег до 1000м. Развитие выносливости
87				ТБ. Бег 2000м. Развитие выносливости
<b>Раздел: Легкая атлетика (15ч.)</b>				
88				Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Р Терминология спринтерского бега
89				ТБ. Высокий старт, бег по дистанции
90				ТБ. Высокий старт. Финиширование
91				ТБ. Высокий старт. Финиширование .ОРУ. .
92				ТБ. Бег на результат. Правила соревнований в спринтерском беге

93				ТБ. Прыжок в длину. Подбор разбега. Терминология прыжков в длину
94				ТБ. Прыжки в длину. Приземление
95				ТБ. Прыжки в длину. Правила соревнований.
96				ТБ. Прыжки в длину
97				ТБ. Прыжок на результат
98				ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Терминология метания
99				ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега
100				ТБ. Метание теннисного мяча на дальность
101				ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега
102				.ТБ Метание на результат

### Календарно-тематическое планирование (7-В класс)

№ п/п		Дата		Тема урока
план	Факт	план	Факт	Раздел: Легкая атлетика (15ч.)
1		04.09		Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.
2		06.09		ТБ..Высокий старт, бег по дистанции
3		07.09		Высокий старт. Финиширование
4		11.09		ТБ. Высокий старт. Финиширование
5		13.09		ТБ. Бег на результат Правила соревнований в спринтерском беге
6		14.09		ТБ. Прыжок в длину. Подбор разбег Терминология прыжков в длину
7		18.09		ТБ. Прыжки в длину. Приземление.
8		20.09		ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований.
9		21.09		ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований.
10		25.09		ТБ. Прыжок на результат ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
11		27.09		ТБ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
12		28.09		ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние
13		02.10		ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега
14		04.10		ТБ. Метание теннисного мяча на дальность
15		05.10		ТБ. Метание на результат
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>				
16		09.10		ТБ. Равномерный бег до 6-8 мин. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега
17		11.10		ТБ. Равномерный бег до 10 мин. Развитие выносливости

18		12.10		ТБ. Равномерный бег до 12 мин. Развитие выносливости
19		16.10		ТБ. Равномерный бег до 14 мин. Развитие выносливости
20		18.10		ТБ. Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости
21		19.10		ТБ. Равномерный бег до 16мин. Развитие выносливости
22		23.10		ТБ .Равномерный бег до 17мин. Развитие выносливости
23		25.10		ТБ. ..Равномерный бег до 1000м. Развитие выносливости
24		27.10		ТБ. Равномерный бег до 2000м. Развитие выносливости
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)</b>				
25		06.11		Инструктаж ТБ. Кувырок вперед, назад. Развитие координационных способностей
26		08.11		ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
27		09.11		ТБ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
28		13.11		ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения лежа
29		15.11		ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов
30		16.11		ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. Учетный
31		18.11		ТБ. Вис присев (д.), вис лежа Значение гимнастический упражнений
32		19.11		ТБ Вис присев (д.), вис лежа .
33		23.11		ТБ. Выполнение подтягивания в висячем положении.
34		27.11		ТБ. Лазание по канату в три приема.
35		29.11		ТБ. Лазание по канату в два приема.
36		30.11		ТБ. Лазание по канату в два приема.
37		04.12		ТБ. Лазание по канату в три приема.
38		06.12		ТБ. Лазание по канату в три приема
39		07.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.
40		11.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.
41		13.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь..
42		14.12		ТБ. Опорный прыжок ноги врозь.
43		28.12		ТБ. Прыжок ноги врозь. ОРУ. Учетный
44		20.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке
45		21.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке
46		25.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.
47		27.12		ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.
<b>Раздел: Спортивные игры (31 ч.)</b> <b>Баскетбол (16ч.)</b>				

48				Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Правила игры в баскетбол
49				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в низкой стойке на месте.
50				ТБ. Стойки и передвижения игрока .Ведение мяча в средней стойке на месте.
51				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча в высокой стойке на месте.
52				ТБ. Стойки и передвижения игрока .Ведение мяча с разной высотой отскока.
53				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока.
54				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с разной высотой отскока.
55				ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча
56				ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча
57				ТБ. Стойки и передвижения игрока Бросок мяча одной рукой от плеча.
58				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
59				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
60				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
61				ТБ. Стойки и передвижения игрока Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Перехват мяча
62				ТБ. Передача мяча в тройках со сменой места
63				ТБ. Нападение быстрым прорывом
<b>Волейбол (15ч.)</b>				
64				Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой
65				ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой
66				ТБ. Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой
67				ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону
68				ТБ. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону
69				ТБ. Передача мяча в парах через сетку
70				ТБ. Передача мяча в парах через сетку
71				ТБ. Передача мяча в парах через сетку
72				ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
73				ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
74				ТБ Комбинация из разученных элементов
75				ТБ. Комбинация из разученных элементов
76				ТБ. Игра по упрощенным правилам

77				ТБ. Игра по упрощенным правилам
78				ТБ. Игра по упрощенным правилам
<b>Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)</b>				
79				Инструктаж по ТБ Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега
80				ТБ. Бег с преодолением препятствий
81				ТБ. Бег с преодолением препятствий
82				ТБ. Бег с преодолением пересеченной местности
83				ТБ. Равномерный бег до 10мин. Развитие выносливости
84				ТБ. Равномерный бег до 12мин Развитие выносливости
85				ТБ. Равномерный бег до 14 мин. Развитие выносливости
86				ТБ. Равномерный бег до 1000м. Развитие выносливости
87				ТБ. Бег 2000м. Развитие выносливости
<b>Раздел: Легкая атлетика (15ч.)</b>				
88				Инструктаж по ТБ Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.. Терминология спринтерского бега
89				ТБ..Высокий старт, бег по дистанции .
90				ТБ. Высокий старт. Финиширование Старт из различных положений
91				ТБ. Высокий старт. Финиширование .
92				ТБ. Бег на результат. Правила соревнований в спринтерском беге
93				ТБ. Прыжок в длину. Подбор разбега. Терминология прыжков в длину
94				ТБ. Прыжки в длину. Приземление.
95				ТБ. Прыжки в длину Правила соревнований.
96				ТБ. Прыжок на результат
97				ТБ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
98				ТБ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние Терминология метания
99				ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега
100				ТБ. Метание теннисного мяча на дальность
101				ТБ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега
102				ТБ. ТБ. Метание на результат





