Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Сусатская средняя общеобразовательная школа

«ПРИНЯТО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
Протокол заседания ШМО эстетического цикла МБОУ Сусатская СОШ от 13.07 2022 года № 1 /В.В.Ковалева / Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР /О.А.Бояринцева/ 14 07 2022 года	Директор МБОУ Сусатская СО Приказ от « 14 » 07 2022 № 12 /И. Б. Карташо

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6C6F4E0765A8185BD5F314989984FA8FDD87AF32
Владелец: Карташова Ирина Борисовна
Действителен: с 06.12.2021 до 06.03.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 - 2023 учебный год

по предмету « Физическая культура»

для 7 класса
Количество часов - 101.

Учитель Ковалёва Вера Владимировна

Категория первая

х. Сусат
2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Сусатская СОШ;
2. Учебного плана МБОУ Сусатская СОШ на 2022 – 2023 учебный год;
3. Учебного календарного графика.

Цель программы: физическою воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей:
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спора;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления
здоровья:
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения, мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции, осанки и телосложения,
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения,
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Количество часов по физической культуре в 7 классе распределены самостоятельно.

Место учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет « Физическая культура» входит в область « Физическая культура и ОБЖ». Реализуется за счёт часов обязательной части учебного плана и предусматривает обучение в объёме 3 часа в неделю, 102 часа. Фактически будет проведено – 101 часа.

Формы и методы работы:

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

УМК

Виленский М.Я., Туревский И.М, Торочкова Т. Ю. и другие. Под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура. 2019г. 5 -7 класс.

Учебный материал комплексов направлен на развитие основных физических качеств и приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Описание упражнений для развития силы, выносливости, ловкости, скорости даются с учетом возраста и индивидуальных возможностей учащихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформировонность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

Содержание учебного предмета.

Лёгкая атлетика. Шахматы.

Техника безопасности по лёгкой атлетике. Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности. Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание. Шахматы. История шахмат. Низкий старт до 30 м. Беговые упражнения. Шахматы. Шахматные правила. Прыжковые упражнения. Эстафеты с прыжками. Шахматы. Шахматные правила. Прыжки в длину. Игра.

Кроссовая подготовка. Шахматы.

Техника безопасности на занятиях кроссом. Шахматы. Ценность шахматных фигур. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Шахматы. Ценность шахматных фигур. Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Шахматы. Шахматная доска.. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег 1500м. Шахматы. Шахматная доска.

Футбол. Шахматы.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Шахматы. Шахматная доска. Удар по летящему мячу. Игра.

Волейбол. Шахматы.

Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Приём мяча. Шахматы. Шахматные фигуры. Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар. Шахматы. Шахматные фигуры. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Приём мяча отражённого сеткой. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания. Круговая тренировка. Игра. Комбинации из освоенных элементов: приёма, передач, удар. Шахматы. Начальная расстановка фигур. Командные действия игроков в нападении. Групповые и командные действия игроков в защите. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Игра. Шахматы. Ходы и взятие фигур. Круговая тренировка. Игра в защите.

Баскетбол. Шахматы.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания. Правила игры. Круговая тренировка. Учебная игра. Шахматы. Ходы и взятие фигур. Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча. Шахматы. Ходы и взятие фигур. Ведение мяча. Техника броска мяча. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.

Силовые упражнения. Шахматы.

Техника безопасности на занятиях силовыми упражнениями. Сгибание разгибание рук. Шахматы. Цель шахматной партии. Силовые упражнения в парах. Силовые упражнения в парах. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания. Упражнения в парах. Подвижные игры на силу. Шахматы. Ходы и взятие фигур. Силовые упражнения. Подвижные игры на силу. Шахматы. Ходы и взятие фигур. Силовые упражнения. Подвижные игры. Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.

Гимнастика. Шахматы.

Инструктаж по технике безопасности. Строевые приёмы в движении. Шахматы. Игра фигурами. Акробатическое соединение. Акробатическое соединение. Шахматы. Игра фигурами. Акробатическое соединение. Эстафеты. Шахматы. Дидактические задания. Подъём туловища из положения лёжа. Прыжковые упражнения. Шахматы. Дидактические задания. Упражнения на тренажёрах. Круговая тренировка. Шахматы. Игра фигурами.

Легкая атлетика. Шахматы.

Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения. Шахматы. Дидактические задания.

Футбол. Шахматы.

Техника безопасности на занятиях футболом. Удары по воротам. Шахматы. Игра всеми фигурами. Игровые задания. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам. Шахматы. Дидактические задания.

Лёгкая атлетика. Шахматы.

Беговые упражнения. Шахматы. Дидактические задания. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.

Шахматы – 33 часа.

Перечень материально – технического обеспечения преподавания физической культуры.

Спортивный инвентарь, оборудование	Количество штук
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Скакалки	10
Обручи	5
Маты	6
Мячи для метания	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Планка для прыжков в высоту	1
Шведская стенка	3
Перекладина	1

Список учебно - методической литературы.

1. В..И..Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2011г.

2. Учебник по физической культуре для 5 – 7 класс. Под редакцией Виленского М.Я.

3. Физическое воспитание учащихся 7 – 8 класс. Пособие для учителя. Под редакцией В.И. Ляха.

Планируемые результаты:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

-основы истории развития физической культуры в России;
-особенности развития избранного вида спорта;
-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленность;
-физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	10.2	10.4
Силовые	Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	190 22	180 17
К выносливости	Кроссовый бег на 2км	10.20(мин)	12,00 (мин)
К координации	Челночный бег 3х10 метров (сек)	9.0	9.5

Нормативы и критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - *2 (неудовлетворительно)* в зависимости от следующих конкретных условий:
Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - ***3 (удовлетворительно)*** в зависимости от следующих конкретных условий:

Имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – *4 (хорошо)* в зависимости от следующих конкретных условий:
Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
Учащийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – *5 (отлично)* в зависимости от следующих конкретных условий:
Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается в спортивной секции, спортивной школе, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры.
При выставлении триместровой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической

культуры.

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,3	11,3	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
Бег 60 м, с	9,6	10,0	11,0	10,0	10,5	11,1
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,35	5,10			
Бег 2.000 метров	без времени					
Прыжки в длину с места, см	170	160	140	160	150	140
Подтягивание на перекладине	9	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Календарно – тематическое планирование. 7 класс

№ п\п	№	Содержание (раздел, темы)	Кол-во часов	Даты проведения (даты по неделям)	
				по плану	по факту
	1	**Легкая атлетика** ***Шахматы***	**8 часов** ***3 часа***		
1	1	Техника безопасности по легкой атлетике.	1	01.09	
2	2	Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.	1	02.09	
3	3	Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.	1	05.09	
4		Шахматы. История шахмат.	1	08.09	
5	4	Низкий старт до 30м.	1	09.09	
6	5	Беговые упражнения.	1	12.09	
7		Шахматы. Шахматные правила.	1	15.09	
8	6	Прыжковые упражнения.	1	16.09	
9	7	Эстафеты с прыжками.	1	19.09	
10		Шахматы. Шахматные правила.	1	22.09	
11	8	Прыжки в длину. Игра.	1	23.09	
		Кроссовая подготовка **Шахматы**	**7 часов** **3 часа**		
12	1	Техника безопасности на занятиях кроссом.	1	26.09	
13		Шахматы Ценность шахматных фигур.	1	29.09	
14	2	Круговая тренировка.	1	30.09	
15	3	Круговая тренировка.	1	03.10	
16		Шахматы. Ценность шахматных фигур.	1	06.10	
17	4	Развитие двигательных качеств.	1	07.10	
18	5	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1	10.10	
19		Шахматы. Шахматная доска.	1	13.10	
20	6	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1	14.10	
21	7	Бег 1500 м.	1	17.10	
		Спортивная игра – футбол. ***Шахматы.***	***3часа*** ***2 часа***		
		Шахматы. Шахматная доска.	***1***		
22	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.	1	20.10	
23	2	Правила игры в футбол.	1	21.10	
24		Шахматы. Шахматная доска.	1	24.10	

25	3	Удар по летящему мячу. Игра	1	27.10	
		Спортивная игра – волейбол Шахматы	***14 часов*** 7 часов		
26	1	Техника безопасности. Правила игры в волейбол.	1	07.11	
27		Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.	1	10.11	
28	2	Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	11.11	
29	3	Прием мяча.	1	14.11	
30		Шахматы. Шахматные фигуры.	1	17.11	
31	4	Прямой нападающий удар.	1	18.11	
32	5	Прямой нападающий удар.	1	21.11	
33		Шахматы.Шахматные фигуры.	1	24.11	
34	6	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	25.11	
35	7	Прием мяча отраженного сеткой.	1	28.11	
36		Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.	1	01.12	
37	8	Круговая тренировка. Игра	1	02.12	
38	9	Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар.	1	05.12	
39		Шахматы. Начальная расстановка фигур.	1	08.12	
40	10	Командные действия игроков в нападении.	1	09.12	
41	11	Групповые и командные действия игроков в защите.	1	12.12	
42		Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.	1	15.12	
43	12	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	16.12	
44	13	Прямой нападающий удар. Игра.	1	19.12	
45		Шахматы.ходы и взятие фигур.	1	22.12	
46	14	Круговая тренировка. Игра в защите.	1	23.12	
		Баскетбол. Шахматы.	**7часов 4 часа**		
47	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	26..12	
48		Шахматы. Дидактические игры и игровые	1	09.01	
49	2	Правила игры.	1	12.01	
50	3	Круговая тренировка. Учебная игра.	1	13.01	
51		Шахматы. Ходы и взятие фигур.	1	16.01	
52	4	Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	19.01	
53	5	Ведение мяча.	1	20.01	
54		Шахматы. Ходы и взятие фигур.		23.01	
55	6	Ведение мяча.	1	26.01	
56	7	Техника броска мяча.	1	27.01	
57		Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.	1	30.01	
		Силовые упражнения. Шахматы.	**9 часов 5часов.**		
59	1	Техника безопасности на занятиях силовыми упражнениями.	1	02.02	

59	2	Сгибание разгибание рук.	1	03.02	
60		Шахматы. Цель шахматной партии.	1	06.02	
61	3	Силовые упражнения в парах.	1	09.02	
62		Силовые упражнения.	1	10.02	
63		Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.	1	13.02	
64	4	Упражнения в парах.	1	16.02	
65	5	Подвижные игры на силу.	1	17.02	
66		Шахматы. Ходы и взятие фигур.	1	20.02	
67	6	Силовые упражнения.		27.02	
68	7	Подвижные игры на силу.	1	02.03	
69		Шахматы. Ходы и взятие фигур.	1	03.03	
70	8	Силовые упражнения.	1	06.03	
71	9	Подвижные игры.	1	09.03	
72		Шахматы. Дидактические игры и игровые задания.	1	10.03	
		Гимнастика с элементами акробатики ***Шахматы.***	**10 часов.** ***5 часов.***		
73	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	13.03	
74	2	Строевые приёмы в движении.	1	16.03	
75		Шахматы. Игра фигурами.	1	17.03	
76	3	Акробатическое соединение.	1	20.03	
77	4	Акробатическое соединение.	1	23.03	
78		Шахматы. Игра фигурами.	1	24.03	
79	5	Акробатическое соединение.	1	03.04	
80	6	Эстафеты.	1	06.04	
81		Шахматы. Дидактические задания.	1	07.04	
82	7	Подъём туловища из положения лёжа.	1	10.04	
83	8	Прыжковые упражнения.	1	13.04	
84		Шахматы. Дидактические задания.	1	14.04	
85	9	Упражнения на тренажёрах.	1	17.04	
86	10	Круговая тренировка.	1	20.04	
87		Шахматы. Игра фигурами.		21.04	
		Легкая атлетика. **Шахматы.**	**2 часа** **1 час**		
88	1	Прыжки в высоту.	1	24.04	
89	2	Прыжковые упражнения.	1	27.04	
90		*Шахматы. Дидактические задания.*	***1***	28.04	
		Футбол. Шахматы.	***5 часов*** ***2 часа***		
91	1	Техника безопасности на занятиях футболом.	1	04.05	
92	2	Удары по воротам.	1	05.05	
93		Шахматы. Игра всеми фигурами.	1	11.05	
94	3	Игровые задания.	1	12.05	
95	4	Игра по упрощенным правилам.	1	15.05	
96		Шахматы. Дидактические задания.	1	18.05	
97	5	Игра по упрощенным правилам.	1	19.05	

		Легкая атлетика. Шахматы.	**3 часа** ***1 час.***		
98	1	Беговые упражнения.	1	22.05	
99		Шахматы. Дидактические задания.	1	25.05	
100	3	Беговые упражнения.	1	26.05	
101	4	Кроссовая подготовка.	1	29.05	

Прошито и пронумеровано
_____ листов

Директор МБОУ Сусатская СОШ

_____ И. Б. Карташова