

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/2020 от 27.08.2020 г

Директор школы:

А.Л. Позина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

7 класс

По предмету _Физическая культура_

Учитель:

Ярославль 2020 г.

7 КЛАСС

1	Вводный урок, ТБ, теория, развитие стартовой скорости. Значение ф.к. для всестороннего развития личности.
2	Бег на короткие дистанции, совершенствование отрезков 30, 40, 50, 60, прыжки в длину с разбега.
3	Учёт 60 метров, бег по пересеченной местности до 15 минут. Теория.
4	Учёт 500 метров. Совершенствование метания мяча. ОРУ ОФП. Закрепление прыжка в длину с разбега.
5	Учёт метания мяча, развитие силы, кроссовая подготовка, теория. Совершенствование лазания и перелезания.
6	Учёт метания малого мяча в цель, бег из различных исходных положений. Совершенствование прыжка в длину с места.
7	Круговая тренировка, совершенствование бега по повороту, прыжки в длину.
8	Учёт прыжков в длину с разбега. Многоскоки. Бег с препятствиями, Теория.
9	Развитие спринтерского бега, развитие координации, упражнения для финиширования.
10	Учёт 1.5 км, метание набивного мяча, футбол.
11	Спец упражнения, подтягивания. Упражнения дл быстроты реакции, теория.
12	Баскетбол: ТБ, правила соревнований, элементы баскетбола, ведения броски.
13	Баскетбол: передача мяча от груди, от плеча, 8-ка под ногами. ОФП, повороты, остановки.
14	Баскетбол: передача мяча в парах, из-за головы, приём от стены. Теория, совершенствование элементов штрафного броска.
15	Баскетбол: передача мяча в кругу, в парах. ОФП, бросок без сопротивления.
16	Баскетбол: комбинация из элементов, учебная игра, броски из под кольца.
17	Встречные эстафеты с мячом, с обручем.
18	Теория и основы туризма.
19	Теория: значение групповых упражнений для здоровья. Лекция.
20	Акробатика: ТБ, кувырки, упражнения на низкой перекладине.
21	Строевая подготовка, кувырки, перемахи, подъем переворот, подтягивание.
22	Совершенствование гимнастических элементов. ОРУ с гантелями. Стойка на голове, мост.
23	Перекладина, подъем и спады. Кувырки назад.
24	Перекладина, спады и перемахи. Мост, стойка на лопатках.
25	ОРУ с предметами, акробатическая комбинация, упражнения на брусьях.
26	Учёт акробатической комбинации, совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Строевые упражнения.
27	Опорный прыжок (совершенствование). Теория, спец упражнения.
28	Полоса препятствий, подтягивания, отжимания, совершенствование опорного прыжка.
29	Подъём ёлочкой, прохождение дистанции 1.5 км.
30	Упражнения на гимнастической скамейке, единоборства в парах.

31	Полоса препятствий, лазание по канату, перелезания.
32	Лыжная подготовка. ТБ, вводный урок, попеременно двушажный ход.
33	Переход с хода на ход, совершенствование. Прохождение дистанции 3 и 3.5 км.
34	Эстафета на лыжах. Теория: Олимпийские игры. Развитие быстроты и выносливости. Совершенствование одновременного бесшажного хода.
35	Повороты переступанием, спуски с низкой, средней, высокой стойки.
36	Подъём ёлочкой, прохождение дистанции 1.5 км. Теория: виды плавания. Совершенствование одновременного одношажного хода.
37	Сочетание ходов, подъемы и спуски, теория, ТБ.
38	Учёт ходов прохождение по дистанции, круговая тренировка, воспитание устойчивых интересов и положительно-эмоционально ценного отношения к ф.к.
39	Переход с хода на ход, спуски и подъемы. Виды торможения. Торможение плугом.
40	Лыжные гонки 2 км. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов (теория).
41	Лыжные гонки 2 км. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведений туристических походов (теория).
42	Прохождение дистанции 4 км без учёта времени. Формирование культуры движения.
43	Преодоление бугров и впадин при спуске. Укрепление здоровья и расширения функциональных возможностей организма.
44	Теория правила соревнований. Терминология. Основные этапы развития ф.к. в России.
45	Торможение в стойках переступанием, поворот в упор.
46	Развитие стартовой скорости, преодоление отрезков, впадин и бугров, спуски, совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременные ходы.
47	Соревнования на 2 км и 1.5 км. Освоение знаний о ф.к. и спорте.
48	Волейбол. ТБ, инструктаж. Передача мяча сверху в парах, в тройках. Теория плавания. Развитие выносливости.
49	Эстафеты с мячом, без мяча, нижняя передача.
51	Сочетание приёмов, передача мяча через сетку, развитие скорости. Плавание теория. Скольжение на груди и с задержкой дыхания.
52	Теория: профилактика травматизма и гигиена одежды.
53	Нападение на сетку, учебная игра, пас через 3ий номер.
54	Учёт - прыжков в длину. Футбол, лазания, перелезания. Отработка техники и тактических действий. Бег по пересеченной местности. Теория: основы единоборств.
55	Развитие силы рук, спец упражнения. Совершенствование метания мяча.
56	Учёт – 500 метров. Изучение передачи эстафеты.
57	Развитие выносливости, прохождение полосы препятствий.
58	Теория: способы закаливания организма. Основные приёмы самомассажа.
59	Развитие выносливости. Прохождение полосы препятствий. Теория: представлении о физических упражнениях и о физических качествах.
60	Комплекс упражнений, индивидуальный показ, кроссовая подготовка. Теория: здоровый образ жизни. Режим дня и его планирование.
61	Учёт – 1.5 км, подтягивание, прыжковая работа. Теория: связь

	физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	
62	ОФП, ОРУ, прыжки тройной, пятерной, семерной. Совершенствование: набегание на финиш. Осанка и комплексы упражнений.	
63	Многоскоки, преодоление препятствий. Уметь выполнять комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма.	
64	Учёт метания мяча. Футбол. Теория: основы антропометрии.	
65	Лазание, перелезание. Ускорение 30 по 3 раза, 60 по 2 раза, 100 по 2 раза. Футбол и минифутбол (техника).	
66	Развитие силы, футбол, нападающий удар, пенальти, вбрасывания. Спортивные и подвижные игры, челночный бег. Основы ритмической гимнастики.	
67	Круговая тренировка, развитие физических качеств. Составление комплекса ритмической гимнастики. Осуществлении наблюдения за своим физическим развитием.	