Российская Федерация
Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 1 г.Саратова»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по учебной работе
_____Е.Г. Кортяева
«31» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____Е.Б. Мельник
приказ от 31.08.2021г. №105\1-12

Рабочая программа

по физической культуре
5-7класс
АООП ОУО (ИН) (вариант 1)
2021- 2022 учебный год

Рассмотрена на заседании МО
протокол от 31.08.21
Руководитель:
_____ С.А.Ткаченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю 5-7 класс.

Программа физического воспитания учащихся 5-7 классов является продолжением программы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 10—13 лет.

Основная цель изучения данного предмета - формирование физической культуры личности школьника посредствам овладения основами физкультурной деятельности.

Основные задачи изучения предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Содержание программы

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного

материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Учебный предмет «Физическая культура» является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с

выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного

двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом, прыжками, лазанием; баскетбол, волейбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной
- осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении простых заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в паре - учитель-ученик;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться к людям;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

Познавательные учебные действия:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;
- двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них;
- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;
- должен знать название снарядов;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 5 -7 класс
на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
I четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. История легкой атлетики.	1	Презентация на тему « Легкая атлетика - королева спорта».		
2	Высокий старт от 10-15м	1			
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1			
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1			
5	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	1			
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Тестирование подтягивание на перекладине.	1			
7	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	1			
8 9	Челночный бег 3х10	2			
10	Бег 500 м без учета времени.	1			
11	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1			
12	Наклон вперед из положения сидя.	1			
13	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя	1			
14	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30секунд.	1			
15	Прыжки в длину с места.	1			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			
17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1			

18 19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2			
20 21	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов.	2			
22	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	1			
23	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.)	1			
24	Толкание набивного мяча 1 кг.с места 1 рукой.	1			
	Итого:	**24**			
II четверть					
25	Равномерный бег 1500 м. без учета времени.	1			
Спортивные игры					
Баскетбол					
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол.	1	Презентация на тему «Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе».		
27	Пробежки без мяча.	1			
28	Передвижение в защите.	1			
29	Остановка шагом.	1			
30	Ловля и передача мяча двумя руками.	1			
31	Передача мяча двумя руками от груди.	1			
32	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
33	Ведение мяча шагом правой, левой рукой.	1			
34	Ведение мяча бегом правой, левой рукой.	1			
35	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
36	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны.	1			
37	Остановка прыжком.	1			

38	Остановка двумя шагами.	1			
39	Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача.	1			
40	Передача-рывок-ловля-передача.	1			
41	Ловля-ведение-остановка-передача.	1			
Волейбол					
42	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад	**1**			
43	Быстрые рывки с места, остановки скачком.	1			
44	Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке.	1	Презентация на тему «Нижняя прямая подача»		
45	Ловля мяча над головой.	1			
46 47	Подача двумя руками снизу.	2			
48	Боковая подача.	1			
	Итого:	**24**			
III четверть					
Лыжи					
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1			
50	Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж.	1			
51	Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1			
52	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1			
53 54 55	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	3			
56 57	Подъем по склону «лесенкой».	2			
58	Подъем «ёлочкой».	1			
59	Торможение «плугом».	1			

60 61 62	Обучение попеременному двухшажному ходу.	3			
63	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени.	1			
64 65	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	2			
66	«Веселые старты».	1			
67	Обучение одновременному двухшажному ходу.	1			
68	Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата.	1			
69	Эстафета.	1			
Гимнастика					
70	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	1			
71	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	1			
72	Понятие интервал, ходьба «змейкой».	1			
73	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках.	1			
74	ОРУ с набивным мячом.	1			
75	ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1			
76	Кувырок вперед с шага.	1			
77	Кувырок назад и перекатом на лопатках.	1			
78	Тестирование. Прыжки со скакалкой 30 сек.	1			
	Итого:	**30**			
IVчетверть					
79	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1			
80	«Мост» из положения лежа на спине.	1			

81	Разбег и толчок ногами, приземление.	1			
82	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь.	1			
83	Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов: перекаты, стойка на лопатках, мост, кувырок вперед.	1			
84	Лазание по канату в три приема.	1			
85	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).	1			
Легкая атлетика					
86	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Обучение старту, стартовому разгону, финиширование.	1			
87	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением. Тестирование бег 30 м.	1			
88	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1			
89	Прыжок в длину с места. Тестирование.	1			
90	Челночный бег (3х10)	1			
91	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1			
92 93 94	Наклон вперед из положения сидя.	3			
95 96	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	2			
97 98	Метание малого мяча на дальность .	2			
99	Подвижные игры	1			
100	Подвижные игры с прыжками	1			

101	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
102	Итоговый урок. Скоростной бег 40 м. Тестирование, челночный бег 3х10.	1			
	Итого:	**24**			
	Всего:	**102**			

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 6 класс
на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
I четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	Презентация на тему « Легкая атлетика - королева спорта».		
2	Спринтерский бег, старт с опорой на одну руку, эстафетный бег.	1			
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1			
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1			
5	Равномерный бег 600 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1			
6	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения). Тестирование бег 30 м.	1			
7	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1			
8 9	Челночный бег 3х10	2			
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Тестирование отжимания в упор от скамейки.	1			
11	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1			
12	Наклон вперед из положения сидя.	1			
13	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя	1			
14	Бег в равномерном темпе 10 мин. Тестирование: Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30секунд.	1			

15	Прыжки в длину с места.	1			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			
17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1			
18 19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2			
20 21	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов.	2			
22	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	1			
23	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.)	1			
24	Тестирование: Толкание набивного мяча 1 кг.с места 1 рукой, двумя руками.	1			
	Итого:	**24**			
II четверть					
25	Равномерный бег 1500 м. без учета времени.	1			
Спортивные игры					
Баскетбол					
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1	Презентация на тему «Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе».		
27	Пробежки без мяча.	1			
28	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	1			
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1			
30	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	1			
31	Ведение мяча в низкой,	1			

	средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой.				
32	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
33	Ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1			
34	Ведение мяча с изменением направления движения.	1			
35	Контрольный урок. Ведения мяча с изменением направления движения и скорости.	1			
36	Бросок мяча в кольцо двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны.	1			
37	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1			
38	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места.	1			
39	Сочетание приемов. Ловля-остановка-передача, .ведение, бросок	1			
40	Передача-рывок-ловля-передача.	1			
41	Игровые задания. Игра в мини-баскетбол.	1			
Волейбол					
42	Техника безопасности. Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад	**1**			
43	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1			
44	Передача мяча над собой и через сетку.	1	Презентация на тему «Нижняя прямая подача»		
45	Контрольный урок Передача мяча сверху над собой.	1			

46 47	Подача двумя руками снизу. Верхняя подача.	2			
48	Учебная игра в пионер-бол.	1			
	Итого:	**24**			
III четверть					
Лыжи					
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1			
50	Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж.	1			
51	Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1			
52	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1			
53 54 55	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	3			
56 57	Подъем по склону «лесенкой».	2			
58	Подъем «ёлочкой».	1			
59	Торможение «плугом».	1			
60 61 62	Обучение попеременному двухшажному ходу.	3			
63	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени.	1			
64 65	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	2			
66	«Веселые старты».	1			
67	Обучение одновременному двухшажному ходу.	1			
68	Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата.	1			
69	Эстафета	1			
Гимнастика					
70	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики. ТБ. Перестроение из колонны по	1			

	одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».				
71	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	1			
72	Понятие интервал, ходьба «змейкой».	1			
73	ОРУ с гимнастическими палками.	1			
74	ОРУ с набивным мячом.	1			
75	ОРУ на гимнастической скамейке.	1			
76	Кувырок вперед с шага.	1			
77	Два кувырка вперед.	1			
78	Кувырок назад.	1			
	Итого:	**30**			
IVчетверть					
79	Техника безопасности. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1			
80	«Мост» из положения лежа на спине. ОРУ с обручами.	1			
81	Разбег и толчок ногами, приземление.	1			
82	Кувырок назад, вперед.	1			
83	Упражнения в равновесие на скамейке.	1			
84	Контрольный урок. Кувырок вперед, назад и перекатом стойка на лопатках.	1			
85	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).	1			
Легкая атлетика					
86	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1			
87	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.	1			
88	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1			
89	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1			
90	Челночный бег (3х10)	1			

91	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1			
92 93 94	Наклон вперед из положения сидя.	3			
95 96	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	2			
97 98	Прыжки в длину с места.	2			
99	Подвижные игры	1			
100	Подвижные игры с прыжками	1			
101	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
102	Итоговый урок	1			
	Итого:	**24**			
	Всего:	**102**			

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 7 класс
на 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Строевая подготовка. Низкий старт 60 м.	1	Презентация «Техника безопасности на уроках физкультуры»		
2	Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости	1			
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1			
4	Высокий старт от 40-60м	1			
5	Специально-беговые упражнения . Прыжки на скакалке. Эстафета.	1			
6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений)	1			
7	Челночный бег 3х10	1			
8	Наклон вперед из положения сидя	1			
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1			
10	Прыжки в длину с места.	1			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки на скакалке за 1 мин, с учетом времени.	1			
12	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
13 14 15	Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега.	3	Презентация «Техника прыжка в высоту»		
16 17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2			
18 19	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега	2	Презентация «Метание мяча»		
20	Метание малого мяча (150 гр) в	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	цель с 14-16 шагов разбега				
21	Обучение техники длительного бега.	1			
22 23	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр.(м), 500гр(д).	2			
24 25	Обучение технике эстафетного бега.	2			
	Итого:	**25**			
II четверть					
Спортивные игры					
Баскетбол					
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Поворот, перемещение, остановка.	1	Презентация «Баскетбол»		
27	Передача мяча одной, двумя руками от плеча.	1			
28	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1			
29	Остановка мяча прыжком, двумя шагами и бросок в кольцо.	1			
30 31	Штрафной бросок. Бросок в движении.	2			
32 33 34 35	Броски одной и двумя руками по кольцу с места	4			
36	Контрольный урок. Броски мяча по кольцу с места и в движении.	1			
37	Ведение мяча с изменениями направления.	1			
38	Вырывание мяча.	1			
39	Действия двух нападающих против одного защитника.	1			
40	Ловля высоколетящих мячей.	1			
41	Ловля мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке	1			
42	Учебная игра в мини-баскетбол.	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	Волейбол	**7**			
43	Основный способы перемещения волейболиста.	1	Презентация «Волейбол «		
44	Верхняя прямая подача.	1			
45	Нижняя прямая подача.	1			
46	Прием мяча снизу.	1			
47	Прием мяча сверху.	1			
48 49	Нападающий удар.	2			
	Итого:	**24**			
III четверть					
Лыжи					
50	Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1			
51	Основы техники спусков на лыжах, обучение парвильному падению	1	Презентация «Лыжи. Лыжные виды спорта»		
52 53 54	Одновременно бесшажный ход.	3			
55 56	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2			
57	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1			
58	Передвижение на лыжах 3 км. (м), 2 км. (д) без учета времени	1			
59 60	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2			
61	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1			
62	Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1			
63	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м. (м), 200-300м. (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1			
64	Веселые старты.	1			
65	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км. (м), 2 км. (д) на время.	1			
66	Подъем скользящим шагом.	2			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
67					
68	Освоение техники полуконьковым ходом.	1			
69	Освоение техники конькового хода.	1			
Гимнастика					
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Беседа о значении гимнастических упражнениях для сохранения правильной осанки.	1	Презентация «Гимнастика»		
71	Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1			
72	Строевая подготовка.Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1			
73	Упражнения с гимнастическими палками.	1			
74	Стойка на лопатках, кувырок вперед.	1			
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
76	Длинный кувырок вперед.	1			
77 78	Мост из положения лежа на спине.	2			
79	Переворот в сторону	1			
	Итого:	**30**			
IVчетверть					
80	Переворот в сторону.	1			
81 82	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	2			
83 84	Лазание по канату в три приема.	2			
85	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	1			
86	Комбинация из ранее изученных	1			

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	упражнениях.				
Легкая атлетика					
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Презентация «Легкая атлетика»		
88	Равномерный бег 800 м.	1			
89	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1			
90	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1			
91	Челночный бег 3х10.	1			
92	Наклон вперед из положения сидя.	1			
93	Прыжки в длину с места.	1	Презентация «Легкая атлетика. Прыжок в длину»		
94	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
95	Подтягивание на высокой перекладине.	1			
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
98 99	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	2			
100	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1			
101	Обучение техники эстафетного бега.	1	Презентация «Легкая атлетика. Эстафетный бег»		
102	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1			
	Итого:	**23**			
	Всего:	**102**			