МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г. Казани

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
Руководитель МО	Заместитель директора по УР	Директор
МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»	МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»	МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»
_____/Прокопьева/	_____/Биккуллин/	_____/А. Т. Замалдинов/
Протокол №_1_____от		Приказ №_____
«_27_» августа 20_20_ г.	«_28_» августа 20_20_ г.	«_28_» августа 20_20_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
по физической культуре

Класс(ы):7

Рассмотрено
на заседании
педагогическо
го совета
протокол №1
«_28_» августа
20_20_г.

№	Раздел программы тема урока	Дата проведения									
		план					Факт				
1	2										
Раздел «Знания о физической культуре»											
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	2.09-5.09.	2.09-5.09.	2.09-5.09.	2.09-5.09.	2.09-5.09.					

Раздел «Физическое совершенствование»
Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

2	**Легкая атлетика.** Спринтерский бег, эстафетный бег	7.09-12.09.	7.09-12.09.	7.09-12.09.	7.09-12.09.	7.09-12.09.					
3	**Легкая атлетика.** Спринтерский бег, эстафетный бег	14.09 -19.09	14.09 -19.09	14.09 - 19.09	14.09 - 19.09	14.09 -19.09					
4	**Легкая атлетика.** Тестирование бега на 100м.	21.09-26.09.	21.09-26.09.	21.09-26.09.	21.09-26.09.	21.09-26.09.					
5	**Легкая атлетика.** Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	28.09 -3.10.	28.09 -3.10.	28.09 - 3.10.	28.09 - 3.10.	28.09 -3.10.					
6	**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, бег 1000 м., метание мяча в горизонтальную цель	5.10-10.10	5.10-10.10	5.10-10.10	5.10-10.10	5.10-10.10					
7	**Легкая атлетика.** Бег на средние дистанции.	12.10–17.10	12.10–17.10	12.10 – 17.10	12.10 – 17.10	12.10–17.10					

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы

8	**Гимнастика** Висы. Строевые упражнения	19.10-24.10	19.10-24.10	19.10-24.10	19.10-24.10	19.10-24.10					
9	**Гимнастика** Висы. Строевые упражнения.	26.10-31.10	26.10-31.10	26.10-31.10	26.10-31.10	26.10-31.10					
10	**Гимнастика** Опорный прыжок.	9.11. - 14.11	9.11. - 14.11	9.11. - 14.11	9.11. - 14.11	9.11. - 14.11					
11	**Гимнастика** Опорный прыжок	16.11-21.11	16.11-21.11	16.11-21.11	16.11-21.11	16.11-21.11					

Акробатические упражнения и комбинации

12	**Гимнастика** Акробатическая комбинация из простейших элементов. Лазание	23.11-28.11	23.11-28.11	23.11-28.11	23.11-28.11	23.11-28.11					
13	**Гимнастика** Акробатическая комбинация из простейших элементов. Лазание	30.11-5.12.	30.11-5.12.	30.11-5.12.	30.11-5.12.	30.11-5.12.					
14	**Гимнастика** Тестирование по выполнению	7.12-12.12	7.12-12.12	7.12-12.12	7.12-12.12	7.12-12.12					

	акробатической комбинации.										

Волейбол. **Технико-тактические действия и приемы игры**

15-17	**Волейбол** Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование	14.12-19.12 21.12-26.12 11.01-16.01.	14.12-19.12 21.12-26.12 11.01-16.01.	14.12-19.12 21.12-26.12 11.01. -16.01.	14.12-19.12 21.12-26.12 11.01. -16.01.	14.12-19.12 21.12-26.12 11.01-16.01.					

18-20	**Волейбол** Передачи, прием мяча										
21-23	**Волейбол** Стойки, перемещения, развитие										

	координационных способностей.										
24-25	**Волейбол** Передачи мяча										

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

26	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.										

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.

27-28	**Лыжные гонки** Техника безопасности. Одновременный двухшажный ход,										

	подъем «Полуелочкой»										
29-30	**Лыжные гонки** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход										
31-32	**Лыжные гонки** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Комбинированный										
33-34	**Лыжные гонки** Коньковый ход без палок Изменение стоек спуска.										

35-36	**Лыжные гонки** Прохождение дистанции 1000 и 1500 м. Поворот «плугом».Комбинированный.										
37-38	**Лыжные гонки** Одновременный бесшажный ход Учётный Прохождение дистанции 2 км на время										

Волейбол. Технико-тактические действия и приемы игры

39-40	**Волейбол** Передачи, прием мяча										

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

41	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.										
42	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного										

	отношения к природе.										

Баскетбол. Технико-тактические действия и приемы игры.

43-44	**Баскетбол.** Круговая тренировка.										
45-46	**Баскетбол.** Остановка двумя шагами										
47-48	**Баскетбол.** Ведения мяча с изменением направления движения										
49-50	**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения										

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

51	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических										

	качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».										

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.

52-53	**Футбол** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек										
54-56	**Футбол** Ведение мяча змейкой.										
57-59	**Футбол** Передачи мяча в разных направлениях.										
60-62	**Футбол** Удар с разбега по катящемуся мячу										

Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.

63-64	**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность										
65-67	**Легкая атлетика.** Спринтерский й бег, эстафетный бег Учётный.										
68-69	**Легкая атлетика.** Тестирование бега на 30 м, 60 м.										

Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

70	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования. Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.										

В данном документе
прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью
16 листов
Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива»
_____А. Т. Замалдинов