|  |  |
| --- | --- |
| Класс: | 7Б |
| Предмет: | Физическая культура |
| Учитель: | Пеева Е.П. |
|  |  |  |
| **Часов** | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **19** | **Легкая атлетика** |
| **01.09** | **01.09** | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| **04.09** | **04.09** | Низкий старт (30-40м) |
| **06.09** | **06.09** | Русская лапта.  |
| **08.09** | **08.09** | Спринтерский бег 30-учет |
| **11.09** | **11.09** | Бег 60 м. |
| **13.09** | **13.09** | Русская лапта |
| **15.09** | **15.09** | Бег на средние дистанции |
| **18.09** | **18.09** | Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| **20.09** | **20.09** | Прыжок в длину. Метание малого мяча.  |
| **22.09** | **22.09** |  Метание малого мяча, бег на средние дистанции |
| **25.09** | **25.09** | Метание малого мяча-учет. Бег на средние дистанции. |
| **27.09** | **27.09** | Русская лапта |
| **29.09** | **29.09** | Бег 300м. Метание мяча-учет |
| **02.10** | **02.10** | Русская лапта |
| **04.10** | **04.10** | Прыжки в длину с разбега |
| **06.10** | **06.10** | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги |
| **09.10** | **09.10** | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги |
| **11.10** | **11.10** | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги-учет |
| **13.10** | **13.10** | Бег 1000м-учет. |
| **8** | **Национальные игры и единоборства** |
| **16.10** | **16.10** | Т.Б по национальным видам спорта. |
| **18.10** | **18.10** | Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. |
| **20.10** | **20.10** | Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. |
| **23.10** | **23.10** | Стрельба из лука. Национальные игры.  |
| **25.10** | **25.10** | Стрельба из лука. Национальные игры.  |
| **27.10** | **27.10** | Тройной национальный прыжок-учет. |
| **06.11** | **06.11** | Стрельба из лука в цель. |
| **08.11** | **08.11** | Национальные игры  |
| **16** | **Гимнастика** |
| **10.11** | **10.11** | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. |
| **13.11** | **13.11** | Висы и упоры Строевые упражнения. ОРУ на месте. |
| **15.11** | **15.11** | Подъем переворотом в упор |
| **17.11** | **17.11** | Связка из разученных элементов.  |
| **20.11** | **20.11** | Упражнения на освоение висов и упоров |
| **22.11** | **22.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **24.11** | **24.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **27.11** | **27.11** | Опорный прыжок- учет, строевые упражнения. |
| **29.11** | **29.11** | Акробатика .Кувырок вперед и назад в группировке |
| **01.12** | **01.12** | Кувырок вперед в стойку на лопатках |
| **04.12** | **04.12** | Поднимание туловища за 30 сек.-учет |
| **06.12** | **06.12** | Комбинация из разученных элементов |
| **08.12** | **08.12** | Комбинация из изученных элементов-учет |
| **11.12** |  | Упражнения в равновесии  |
| **13.12** |  | Упражнения в равновесии. |
| **15.12** |  | Упражнения в равновесии |
| **10** | **Волейбол** |
| **18.12** |  | Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча после подачи |
| **20.12** |  | Прием и подача мяча во время игры. |
| **22.12** |  | Прием и подача мяча во время игры. |
| **25.12** |  | Техника приема мяча на оценку. |
| **10.01** |  | Подвижные игры с мячом. |
| **12.01** |  | Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. |
| **15.01** |  | Техника ловли и передачи мяча на оценку |
| **17.01** |  | Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. |
| **19.01** |  | ОРУ с тяжелыми мячами. Отжимание в упоре лежа. Комплекс на развитие ловкости. Игра с мячом. |
| **22.01** |  | Комплекс с тяжелыми мячами. Прыжки через скакалку на оценку. Подвижная игра с мячом. |
| **21** | **Лыжная подготовка** |
| **24.01** |  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг |
| **26.01** |  |  Скользящий шаг |
| **29.01** |  | Одновременный одношажный ход |
| **31.01** |  | Одновременный одношажный ход |
| **02.02** |  | Одновременный одношажный ход-учет |
| **05.02** |  | Поворот на месте махом |
| **07.02** |  | Поворот на месте махом |
| **09.02** |  | Попеременный двухшажный ход |
| **12.02** |  | Попеременный двухшажный ход |
| **14.02** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **16.02** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **19.02** |  | Переход с хода на ход |
| **21.02** |  | Переход с хода на ход |
| **23.02** |  | Дистанция 1 км.-учет |
| **26.02** |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| **28.02** |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| **02.03** |  | Подъем в гору скользящим шагом |
| **05.03** |  | Подъем в гору скользящим шагом |
| **07.03** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот |
| **09.03** |  | Прохождение дистанции 3 км |
| **12.03** |  | Прохождение дистанции 3 км |
| **20** | **Спортивные игры** |
| **14.03** |  | Инструктаж Т.Б. на уроках по волейболу. Игра по упрощённым правилам. |
| **16.03** |  | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| **19.03** |  | Волейбол. Прием и передача мяча |
| **21.03** |  | В/б. Учебно-тренировочная игра |
| **23.03** |  | В/б. Учебно-тренировочные упражнения -учет |
| **02.04** |  | В/б. Прием мяча после подачи |
| **04.04** |  | В/б. Учебно-тренировочная игра |
| **06.04** |  | Подача мяча верхняя, нижняя |
| **09.04** |  | Подача мяча нижняя, верхняя-учет |
| **11.04** |  | Правила баскетбола. Учебно-тренировочная игра  |
| **13.04** |  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания, мышления. Учебно-тренировочная игра |
| **16.04** |  | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.  |
| **18.04** |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам  |
| **20.04** |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |
| **23.04** |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |
| **25.04** |  | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места |
| **27.04** |  | Штрафные броски. Учебная игра |
| **30.04** |  | Сочетание приемов движений и остановок. Игровые задания(2 на 2, 3 на 2) |
| **02.05** |  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра |
| **04.05** |  | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
| **11** | **Легкая атлетика** |
| **07.05** |  | Спринтерский бег, эстафетный бег . Инструктаж по Т.Б. Челночный бег 3 по 10. |
| **09.05** |  | Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции 60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. |
| **11.05** |  | Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции 60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. |
| **14.05** |  | Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции 60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. |
| **16.05** |  | Бег 60м-учет. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. |
| **18.05** |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в длину-учет |
| **21.05** |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. |
| **23.05** |  | Прыжок в высоту- учет. Метание малого мяча. |
| **25.05** |  |  Метание малого мяча на дальность с разбега-учет. Спортивные игры. Д/з. на каникулы. Инструктаж по Т.Б. на воде. |
| **28.05** |  | Сдача норм ГТО. |
| **30.05** |  | Сдача норм ГТО |
|  |  |  |