

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено:  
Школьным методическим объединением  
учителей физической культуры и ОБЖ  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Кужлева И.В.  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г

Утверждено:  
Приказом директора МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №20»  
г. Черногорск от 28.08.2020г. № 45

**Календарно- тематическое планирование**  
**Физическая культура 7Б класс**  
*(наименование учебного предмета)*

**2020-2021 учебный год**  
*(срок реализации КТП)*

---

***Железнякова Светлана Юрьевна***  
*(Ф.И.О. учителя, составившего КТП)*

**Соответствие занимаемой должности, стаж педагогической работы 15 лет**  
*(квалификационная категория, педагогический стаж)*

---

**г. Черногорск**  
**2020г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 7Б классе отводится 64 учебных часов в год (2 часа в неделю).

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ЭЛЕМЕНТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В данной области выделяется национальная составляющая и определяется такими приоритетными направлениями в работе общеобразовательных учреждений как: совершенствование процесса физического воспитания, создание условий, содействующих сохранению физического и психического здоровья. Реализация данных направлений предполагает не только наличие определенной материально-технической базы, но и разработку методического обеспечения социокультурных аспектов физического воспитания школьников.

Реализация национального, регионального и этнокультурного содержания образовательной области «Физическая культура» предполагает систему физического воспитания, объединяющую урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий народными играми, а также активный отдых и формирование здорового образа жизни и осуществляется, в основном, через национальную составляющую на всех уровнях общего образования.

Использование народных игр на уроках физической культуры и в процессе проведения спортивно-массовой работы с обучающимися способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, одновременно содействуют расширению знаний учащихся по истории. Народные игры способствуют сохранению физического здоровья и физического развития школьников всех возрастных групп. Национальные виды спорта формируют представления о чести, мужестве, желание обладать ловкостью, волю, находчивость, стремление к победе.

То содержание, которое реализуется в рамках урока, возможно продолжить и во внеурочное время. Далее представляем примерные формы и виды внеурочной деятельности учащихся, рекомендуемые для реализации национального, регионального и этнокультурного содержания образования в образовательных организациях Республики Хакасия.

№	Раздел программы	Темы уроков	Этнокультурный компонент
1	Лёгкая атлетика	Бег на скорость, выносливость	Игра «Поймай соперника» (ЧАЧЫРАХ)
2		Прыжки в длину, высоту	Игра «Палочка» (МИРКЕ)
3		Метания в цель, на дальность	Игра «Метание пращей» (САЛБЫДАН ТАСТААНЫ)
1	Гимнастика	Акробатика	Игра «Чертик» (АЙНАЧАХ)
2		Опорный прыжок	Игра «Медведь и пень» (АБА ПАЗА ТОПКЕС)

3		Висы, упоры	Игра «Прыжки с шестом» (САРФАЙЛЫФ АТЫФЫС)
1	Спортивные игры	Футбол	Игра «Четыре бабки» (ТОРТ ПАПКА)
2		Баскетбол	Игра «Отбей мяч» (ХОДЫР НЕК)
3		Волейбол	Игра «Мяч в лунке» (МИРКЕ)

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ В КЛАССЕ

В 7 Б классе обучается 30 человек.

Уровень физической подготовленности средний, 25% учащихся с высоким физическим развитием, которые могут проявить себя на более высоком уровне спортивных результатов. Необходимо продолжать уделять внимание для дальнейшего развития кондиционных способностей. По результатам проведения промежуточной аттестации, по физической культуре в 6б классе за 2019-2020 учебный год видно, что уровень физической подготовленности значительно увеличивается. На 2020-2021 учебный год планирую, организовывать совместную и самостоятельную двигательную деятельность по совершенствованию умений в бросании, ловле, метании мяча.

### Календарно- тематическое планирование 7Б класс

п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1	01.09.2020		День знаний	1
2	03.09.2020		Техника безопасности. Скоростной бег.	1
3	08.09.2020		Встречные эстафеты. Контроль бега 30-м	1
4	10.09.2020		Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1
5	15.09.2020		Прыжки с 7-9 шагов разбега	1
6	17.09.2020		Контроль прыжка в длину с разбега.	1
7	22.09.2020		Овладение техникой спринтерского бега	1
8	24.09.2020		Бег с ускорением 3-4 x 30-50метров	1
9	29.09.2020		Скоростной бег. Контроль бега -60м	1
10	01.10.2020		Метание в горизонтальную и вертикальную цель	1
11	06.10.2020		Метание на заданное расстояние.	1
12	08.10.2020		Контроль метания мяча на дальность.	1
13	13.10.2020		Равномерный бег 5 минут. Семенящий бег	1
14	15.10.2020		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
15	20.10.2020		Контроль челночного бега 3x10м .	1
16	22.10.2020		Прыжок в высоту способом перешагивания	1
17	05.11.2020		Контроль прыжка в высоту	1
Баскетбол				
18	12.11.2020		Баскетбол. Техника передвижений.	1
19	17.11.2020		Бег с изменением направления и остановкой.	1
20	19.11.2020		Остановка двумя шагами после ведения мяча	1
21	24.11.2020		Ловля и передача мяча на месте	1
22	26.11.2020		Ловля и передача мяча от груди со сменой мест	1
23	01.12.2020		Ловля и передача мяча в движении от игрока	1

24	03.12.2020	Передача мяча в тройках, квадратах	1
25	08.12.2020	Техника ведения мяча в различных стойках	1
26	10.12.2020	Изменение направления движения	1
27	15.12.2020	Ведение мяча без сопротивления	1
28	17.12.2020	Техника броска мяча с места.	1
29	22.12.2020	Бросок мяча одной рукой от плеча	1
30	24.12.2020	Бросок мяча в корзину после ведения	1
31	29.12.2020	Бросок мяча после расстояния 3,60	1
Гимнастика			
32	14.01.2021	Гимнастика. Строевые упражнения	1
33	19.01.2021	Размыкание и смыкание на месте	1
34	21.01.2021	Совершенствование строевых упражнений	1
35	26.01.2021	Подтягивание. Техника безопасности	1
36	28.01.2021	Кувырки вперед и назад слитно.	1
37	02.02.2021	Совершенствование комбинаций	1
38	04.02.2021	Стойка на лопатках с перекатом на бок	1
39	09.02.2021	Мост из положения стоя	1
40	11.02.2021	Комбинация акробатических упражнений	1
41	16.02.2021	Гимнастическая полоса препятствий	1
Волейбол			
42	25.02.2021	Техника безопасности. Техника передвижений	1
43	02.03.2021	Перемещение приставным шагом, лицом, спиной	1
44	04.03.2021	Техника приема и передачи мяча	1
45	09.03.2021	Передача мяча над собой	1
46	11.03.2021	Передача мяча на месте и после перемещения	1
47	16.03.2021	Передача мяча вперед в парах	1
48	18.03.2021	Прием мяча снизу над собой	1
49	01.04.2021	Нижняя передача мяча в парах	1
50	06.04.2021	Нижняя прямая подача через сетку	1
51	08.04.2021	Техника нападающего удара в парах	1
Кроссовая подготовка			
52	15.04.2021	Техника безопасности. Строевые упражнения	1
53	20.04.2021	Встречная эстафета на 30-40м	1
54	22.04.2021	Смешанное передвижение 3км	1
55	27.04.2021	Преодоление препятствий	1
56	29.04.2021	Равномерный бег 5 минут	1
57	04.05.2021	Круговая эстафета, подвижные игры	1
58	06.05.2021	Переменный бег на отрезках 200-300м	1
59	11.05.2021	Скоростной бег 30-60м. Эстафеты	1
60	13.05.2021	Прыжок в длину с места	1
61	18.05.2021	Контрольный бег 1000-1500м	1
62	20.05.2021	Прыжок в длину с разбега	1
63	25.05.2021	Равномерный бег 6мин	1
64	27.05.2021	Метание мяча на дальность	1

