Добрый день (утро, вечер), дорогие ребята и родители! Вас приветствуют учитель физической культуры Лейла Афгановна. Для выполнения самостоятельных заданий по физической культуре вам смотреть видеуроки на сайте РЭШ, для этого необходимо на нем зарегистрироваться, и выполнять тренировочные и контрольные задания.

**Все письменные работы, скриншоты страниц с платформ, вопросы по заданиям направляйте на электронную почту:**

Джаббарова Л.А.: [leyla.dzhabbarova.96@mail.ru](mailto:leyla.dzhabbarova.96@mail.ru)

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела программы | №  урока | Тема урока | Формы и ресурсы для дистанционного обучения | Примеры домашнего задания для ДО |
|  |  | ***I четверть*** | ***24*** |  |
| ***Раздел 1.***  ***Способы двигательной (физкультурной деятельности)*** | 1-2ч | Вводный инструктаж. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.  Оценка эффективности занятий по физической культуре. |  |  |
| ***Легкая атлетика (10часов)*** | 3 | Инструктаж по т/безопасности. Контрольное троеборье | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 17 | 1.Контрольные задания В1 и В2 или доклад по одной из тем раздела, срок сдачи: до 15.09 |
|  | 4 | ОРУ в движении. Бег по дистанции (40–50 м). Низкий старт |  |  |
|  | 5 | Низкий старт. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. |  |  |
|  | 6 | Учет техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин. |  |  |
|  | 7 | Учет бега на 60 м. Совершенствовать технику прыжка с разбега |  |  |
|  | 8 | Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Игра в футбол |  |  |
|  | 9 | Бег  на 60м на результат. Равномерный бег 1500 м (м) и 800м (д). **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
|  | 10 | Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов.  **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О**. |  |  |
|  | 11 | Учет прыжков в длину с разбега. Совершенствовать технику метания с разбега |  |  |
|  | 12 | Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1500 метров |  |  |
| ***Русская лапта (4 часа)*** | 13 | Изучение техники поворотов, перемещений, остановок. Мини- лапта. | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 28.29 | 2.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 01.10 |
|  | 14 | Ловля и передачи мяча. Лапта учебная игра. |  |  |
|  | 15 | Изучение техники броска и передачи мяча. Лапта учебная игра. |  |  |
| ***Баскетбол(9часов)*** | 16 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и в движении | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 14,15 | 3.Контрольные задания В1 и В2 или доклад по одной из тем раздела, срок сдачи: до15.10 |
|  | 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении |  |  |
|  | 18 | Бросок мяча в корзину одной в прыжке. ОФП |  |  |
|  | 19 | Бросок мяча в корзину двумя  в прыжке. Игра «Перестрелка |  |  |
|  | 20 | Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления |  |  |
|  | 21 | Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча |  |  |
|  | 22 | Передача мяча со сменой мест, в движении |  |  |
|  | 23 | Остановка двумя шагами и  прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |  |
|  | 24 | Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу |  |  |
|  |  | ***II четверть*** |  |  |
| ***Раздел 2.Основы знаний по физической культуре*** | 1-3 | История физической культуры  Физическая культура человека  Физическая культура (основные понятия) |  |  |
| ***Волейбол(5 часов)*** | 4 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> Урок 27 | 4.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до20.11 |
|  | 5 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | 6 | Прием мяча снизу, двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | 7 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку |  |  |
|  | 8 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  |
| ***Подвижные игры***  ***(4 часа)*** | 9 | Подвижные игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/> урок 30 | 5.Контрольные задания В1 и В2 или доклад по одной из тем раздела, срок сдачи: до01.12 |
|  | 10 | Подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
| ***Гимнастика***  ***(11 часов)*** | 4 | ОРУ. Организующие команды и приемы.   Кувырок вперед в стойку на лопатках | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 7,8 | 6.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 15.12 |
|  | 5 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа |  |  |
|  | 6 | ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя |  |  |
|  | 7 | Стойка на голове и руках, согнувшись. Кувырок назад в полушпагат |  |  |
|  | 8 | ОРУ. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках, согнувшись |  |  |
|  | 9 | Оценка техники исполнения: кувырок   вперед в стойку на лопатках (м); мост из положения стоя (д) |  |  |
|  | 10 | ОРУ. Акробатические упражнения (соединения из 3 элементов). ОФП |  |  |
|  | 11 | Учет: стойки на голове согнувшись;  Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты |  |  |
|  | 12 | ОРУ. Подтягивание в висе. Эстафеты. |  |  |
|  | 13 | Акробатические упражнения(соединения из 4 элементов) |  |  |
|  | 14 | ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |
| ***Плавание (3часа)*** | 15 | История развития плавания. Правила соревнований. |  |  |
|  | 16 | Влияние плавания на физические качества ( выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). |  |  |
|  | 17 | Роль плавания в повседневной жизни человека. Спортивный инвентарь. |  |  |
|  |  | ***III четверть*** |  |  |
| ***Раздел 3.***  ***Физическое совершенствование*** | 4 | Физкультурно- оздоровительная деятельность.  Как устроен человек? Закаливание. |  |  |
| ***Лыжная подготовка (14 час +2ч резерв)*** |  |  |  |  |
|  | 5 | Инструктаж по Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Имитация попеременного хода | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 22,23 | 7.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до 22.01 |
|  | 6 | Имитация попеременного и одновременного лыжных ходов; бега на лыжах |  |  |
|  | 7 | Имитация техники одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафеты |  |  |
|  | 8 | Оценка имитации   одновременного одношажного хода; бега на лыжах |  |  |
|  | 9 | Имитация подъема в гору способом «Елочка»; бега на лыжах |  |  |
|  | 10 | Имитация торможение способом «Плуг», «Правым-Левым боком», «Упором»; бега на лыжах |  |  |
|  | 11 | Имитация спуска с пологого склона в верхней стойке; бега на лыжах |  |  |
|  | 12 | Закрепление  имитации изученных способов спуска и подъема |  |  |
|  | 13 | Имитация движения по пересеченной местности. Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О. |  |  |
|  | 14 | Имитация поворота махом; бега на  лыжах |  |  |
|  | 15 | Зачет  имитации поворота махом; бега на  лыжах .**Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О**. |  |  |
|  | 16 | ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). |  |  |
|  | 17 | ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения на гибкость |  |  |
|  | 18 | Переворот в упор на перекладине. Опорный прыжок через козла |  |  |
|  | 19 | Резерв |  |  |
|  | 20 | Резерв |  |  |
| ***Волейбол(6 часов)*** | 21 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 28 | 8.Контрольные задания В1 и В2 или доклад по одной из тем раздела, срок сдачи: до12.02 |
|  | 22 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | 23 | Прием мяча снизу, двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  | 24 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку |  |  |
|  | 25 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |  |
|  | 26 | Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| ***Подвижные игры***  ***(2 часа)*** | 27 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки». | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 32 | 9.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до01.03 |
|  | 28 | Подвижная игра «Белки, волки, лисы» |  |  |
| ***Футбол(2 часа)*** | 29 | Ведение мяча в движении с изменением направления движения . Учебная игра футбол | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 10,11 | 10.Контрольные задания В1 и В2 или доклад по одной из тем раздела, срок сдачи: до10.03 |
|  | 30 | Стойка игрока, перемещения. Учебная игра футбол. |  |  |
|  |  | ***IV четверть*** |  |  |
| ***Физическое совершенствование*** | 1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность.  Закаливание. |  |  |
| ***Легкая атлетика (9часов)*** | 2 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор подводящих и подготовительных упражнений | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 16,18 | 11.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до12.04 |
|  | 3 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых  шагов способом перешагивания. Игра в футбол |  |  |
|  | 4 | Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места |  |  |
|  | 5 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |
|  | 6 | Низкий старт. Метание мяча. Развитие выносливости. Игра в футбол. **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
|  | 7 | Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Игра в футбол |  |  |
|  | 8 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий |  |  |
|  | 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Равномерный бег. **Подготовка к сдаче норм В.Ф.С.К. Г.Т.О.** |  |  |
|  | 10 | ОРУ. Полоса препятствий, контрольное троеборье |  |  |
| ***Футбол(2 часа)*** | 11 | Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения. Мини-футбол | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 12 | 12.Контрольные задания В1 и В2 или доклад по одной из тем раздела, срок сдачи: до 30.04 |
|  | 12 | Удары по мячу и остановки мяча. Мини-футбол |  |  |
| ***Русская лапта***  ***(10 часов)*** | 13 | Изучение техники ударов по мячу битой. | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  урок 33 | 13.Контрольные задания В1 и В2 или сочинение по одной из тем раздела, срок сдачи: до14.05 |
|  | 14 | Передача мяча с места и в движении. Лапта |  |  |
|  | 15 | Изучение техники поворотов, перемещений, остановок. Мини- лапта. |  |  |
|  | 16 | Ловля и передачи мяча. Лапта учебная игра. |  |  |
|  | 17 | Ловля мяча двумя руками в прыжке. Лапта |  |  |
|  | 18 | Изучение техники броска и передачи мяча. Лапта учебная игра. |  |  |
|  | 19 | Изучение техники ударов по мячу битой. Лапта учебная игра. |  |  |
|  | 20 | Изучение тактики игры в лапту. Лапта учебная игра. |  |  |
|  | 21 | Теоретический урок (работа с рабочей тетрадью) |  |  |
|  | 22 | Лапта учебная игра. |  |  |
|  |  | **Итого** | **102** |  |