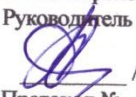


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большетиганская основная общеобразовательная школа»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 / Ахметзянова И.Р./
Протокол № от г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ Большетиганской ООШ
 / Сайфутдинова А.Н./
г.

«Утверждено»

Директор МБОУ Большетиганской ООШ

/И.Н.Галимов./

Приказ № от г



Календарно-тематическое планирование

по физической культуре 7 класс

Составил:

Учитель

высшей квалификационной категории

Галимов Ильгиз Нургалимович

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №

от августа 2018 г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ ПП	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и развитии человека. ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Специальные беговые упражнения.	1		
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1		
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1		
4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1		
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1		
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1		
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1		
Гимнастика (18 ч)				
12	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1		
13	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		

	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.			
14	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
15	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе.	1		
16	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1		
17	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1		
18	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
19	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема.	1		
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
22	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1		
23	Гимнастическая полоса препятствий. Прикладная физическая подготовка.(ходьба,бег, прыжки)Круговая тренировка.	1		
24	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне (ГТО). Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ; висы, упоры, махи, перемахи, повороты,	1		
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ по отделениям. Упражнения в равновесии.	1		
26	Прыжки через скакалку в тройках. <i>Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1		
27	Тестирование прыжки через скакалку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	1		
28	Лазанье по канату в два приема .Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь.	1		
29	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	1		
Спортивные игры (волейбол) (18 ч)				
	Основы знаний: История волейбола. Правила и основные приёмы игры. Техника безопасности на	1		

30	учебных занятиях. Разминка волейболиста.			
31	Комбинации из разученных перемещений. ОРУ с ускорениями. Передача мяча над собой приёмом двумя снизу.	1		
32	Нижняя прямая подача из зоны защиты. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. ОРУ.	1		
33	Передача мяча двумя снизу над собой и в парах с набрасывания. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра с заданием	1		
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Учебная игра с заданием	1		
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений ОРУ. Передача мяча приёмом двумя снизу над собой и в парах через сетку.	1		
36	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1		
37	Передача мяча сверху.	1		
38	Прием мяча снизу над собой.	1		
39	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача -удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.	1		
40	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
41	Приём мяча снизу через сетку	1		
42	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1		
43	Эстафеты. Учебная игра.	1		
44	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол	1		
45	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	1		
46	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	1		
47	Игра в мини-волейбол	1		
Лыжная подготовка (18 ч)				
48	Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки Имитация попеременного двухшажного хода. Передвижение по слабопересечённой местности Эстафеты с ускорениями. <i>Основы знаний. Дыхание во время выполнения физических упражнений.</i>	1		

49	Повторное прохождение отрезков на скорость. Одновременный бесшажный ход и двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1		
50	Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. Повторное прохождение отрезков на скорость.	1		
51	Основные способы передвижения на лыжах .Попеременный двухшажный ход, отталкивание, свободное скольжение.	1		
52	Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции 1км.	1		
53	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	1		
54	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	1		
55	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	1		
56	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение «плугом».	1		
57	Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход Спуск, торможение «плугом» . Повторное прохождение отрезков на скорость	1		
58	Спуск в средней стойке . Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и при ходьбе.	1		
59	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	1		
60	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	1		
61	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».Спуск в средней стойке.	1		
62	Прохождение дистанции до 2000 метров по пересечённой местности. Специальная физическая подготовка.	1		
63	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров.	1		
64	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров.	1		
65	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров.	1		

Мини футбол 5 ч

66	<i>ТБ. Организация и планирование самостоятельных занятий. ЗОЖ.Способы двигательной деятельности.</i> Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1		
67	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1		
68	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч». Мини-футбол.	1		
69	Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,	1		

	обыгрыш сближающихся противников, финты;			
70	Ведения мяча по прямой с изменением направления. Обыгрыш сближающихся противников, финты; Контрольный урок по футболу.	1		
Спортивные игры (баскетбол) (10 ч)				
71	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. <i>Основы знаний. Дыхание во время выполнения физических упражнений.</i>	1		
72	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1		
73	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1		
74	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1		
75	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1		
76	Ведение мяча с изменением направления движения .Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1		
77	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. урока и развитию физических качеств	1		
78	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
80	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения .Игровые задания.	1		
Бадминтон (6) ч				
81	История возникновения бадминтона. ТБ	1		
82	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	1		
83	Ознакомление с краткими правилами игры. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	1		
84	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке.	1		
85	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов .Подача. Высоко-далекие удары. Игра «Вертушка».	1		
86	Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. Изучение приема подачи сверху.	1		

	Игра «Вертушка».			
Элементы единоборств (6 ч)				
87	ТБ при занятиях единоборствами. Значение и история единоборства. Основные правила проведения соревнований.	1		
88	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке.	1		
89	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке.	1		
90	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
91	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
92	Приемы борьбы за выгодное положение.	1		
Плавание 3 ч				
93	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль.	1		
94	Освоение техники плавания: кроль на груди.	1		
95	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России	1		
Легкая атлетика (10 ч)				
96	<i>Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.</i>	1		
97	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1		
98	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование.	1		
99	ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	1		
100	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подтягивание в висе на перекладине. Бег на короткие, средние дистанции	1		
101	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1		
102	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
103	<i>Основы туристской подготовки. Организация пеших турпоходов. ТБ и бережное отношения к природе.</i> Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		
104	.Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1		
105	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. Подведение итогов за курс 7 класса.	1		

