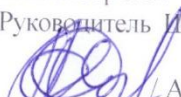


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большеутиганская основная общеобразовательная школа»

Алексеевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ЦМО

 Ахметзянова И.Р./
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ Большеутиганской ООШ
 Сайфутдинова А.Н./
29.08.2019 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ Большеутиганской ООШ



 Галимов И.Н./
Приказ № 56 от 29.08.2019 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 7 класс**

Составил:

Учитель
высшей квалификационной категории
Галимов Ильгиз Нургалямович

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	4.09.19	
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	5.09.19	
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	7.09.19	
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	11.09.19	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	12.09.19	
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	14.09.19	
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	18.09.19	

8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча <i>(150 г)</i> с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.09.19	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	21.09.19	
10	Бег <i>(1500 м)</i> . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	25.09.19	
11	Бег <i>(1500 м)</i> . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	26.09.19	
Гимнастика (18 ч)				
12	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	28.09.19	
13	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	2.10.19	
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	3.10.19	
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 упражнений). Подтягивания в висе.	1	5.10.19	
16	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1	9.10.19	
17	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1		

			10.10.19	
18	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	12.10.19	
19	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.10.19	
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	17.10.19	
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	19.10.19	
22	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	23.10.19	
23	Гимнастическая полоса препятствий. Прикладная физическая подготовка.(ходьба,бег, прыжки)Круговая тренировка.	1	24.10.19	
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	26.10.19	
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ по отделениям. Упражнения в равновесии.	1	27.10.18	
26	Прыжки через скакалку в тройках. <i>Всероссийское физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1	7.11.18	
27	Тестирование прыжки через скакалку. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	1	8.11.18	
28	Лазанье по канату в два приема .Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь.	1	10.11.18	

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	14.11.18	
Спортивные игры (волейбол) (18 ч)				
30	Основы знаний: История волейбола. Правила и основные приёмы игры. Техника безопасности на учебных занятиях. Разминка волейболиста.	1	15.11.18	
31	Комбинации из разученных перемещений. ОРУ с ускорениями. Передача мяча над собой приёмом двумя снизу.	1	17.11.18	
32	Нижняя прямая подача из зоны защиты. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. ОРУ.	1	21.11.18	
33	Передача мяча двумя снизу над собой и в парах с набрасывания. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра с заданием	1	22.11.18	
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Учебная игра с заданием	1	24.11.18	
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений ОРУ. Передача мяча приёмом двумя снизу над собой и в парах через сетку.	1	28.11.18	
36	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	29.11.18	
37	Передача мяча сверху.	1	1.12.18	
38	Прием мяча снизу над собой.	1	05.12.18	
39	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов <i>(прием - передача -удар)</i> . Нижняя прямая подача мяча.	1	6.12.18	

40	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	8.12.18	
41	Приём мяча снизу через сетку	1	12.12.18	
42	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1	13.12.18	
43	Эстафеты. Учебная игра.	1	15.12.18	
44	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол	1	19.12.18	
45	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	1	20.12.18	
46	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	1	22.12.18	
47	Игра в мини-волейбол	1	9.01.19	
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	10.01.19	
49	Повторное прохождение отрезков на скорость. Одновременный бесшажный ход и двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1	12.01.19	

50	Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. Повторное прохождение отрезков на скорость.	1	16.01.19	
51	Основные способы передвижения на лыжах .Попеременный двухшажный ход, отталкивание, свободное скольжение.	1	17.01.19	
52	Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции 1 км.	1	19.01.19	
53	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	1	23.01.19	
54	Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение.	1	23.01.19	
55	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	1	24.01.19	
56	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение «плугом».	1	26.01.19	
57	Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход Спуск, торможение «плугом» . Повторное прохождение отрезков на скорость	1	30.01.19	
58	Спуск в средней стойке . Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и при ходьбе.	1	31.01.19	
59	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	1	2.02.19	
60	Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке.	1	2.02.19	
61	Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».Спуск в средней стойке.	1	6.02.19	

62	Прохождение дистанции до 2000 метров по пересечённой местности. Специальная физическая подготовка.	1	7.02.19	
63	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров.	1	9.02.19	
64	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров.	1	13.02.19	
65	Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров.	1	13.02.19	
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	14.02.19	
67	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	16.02.19	
68	Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч». Мини-футбол.	1	20.02.19	
69	Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1	21.02.19	
70	Ведения мяча по прямой с изменением направления. Обыгрыш сближающихся противников, финты; Контрольный урок по футболу.	1	27.02.19	
Спортивные игры (баскетбол) (10 ч)				
71	<i>ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Основы знаний. Дыхание во время выполнения физических упражнений.</i>	1	28.02.19	
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	2.03.19	

73	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	6.03.19	
74	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	1	7.03.19	
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	9.03.19	
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	13.03.19	
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	14.03.19	
78	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	16.03.19	
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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	20.03.19	
80	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения .Игровые задания.	1	21.03.19	

Бадминтон (6) ч

81	История возникновения бадминтона. ТБ	1	3.04.19	
82	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	1	4.04.19	
83	Ознакомление с краткими правилами игры. Совершенствование имитации техники ударов справа, слева. Закрепление техники передвижения по площадке.	1	6.04.19	
84	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке.	1	10.04.19	

85	Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов .Подача. Высоко-далекие удары. Игра «Вертушка».	1	11.04.19	
86	Изучение правил проведения соревнований по бадминтону. Изучение приема подачи сверху. Игра «Вертушка».	1	13.04.19	
Элементы единоборств (6 ч)				
87	ТБ при занятиях единоборствами. Значение и история единоборства. Основные правила проведения соревнований.	1	17.04.19	
88	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке.	1	18.04.19	
89	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке.	1	20.04.19	
90	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	24.04.19	
91	ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	25.04.19	
92	Приемы борьбы за выгодное положение.	1	27.04.19	
Плавание 3 ч				
93	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль.	1	2.05.19	
94	Освоение техники плавания: кроль на груди.	1	4.05.19	
95	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России	1	8.05.19	

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	11.05.19	
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	15.05.19	
98	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование.	1	16.05.19	
99	ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	1	18.05.19	
100	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подтягивание в висе на перекладине. Бег на короткие, средние дистанции	1	22.05.19	
101	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1	23.05.19	
102	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	25.05.19	
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	29.05.19	
104	.Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	29.05.19	
105	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. Подведение итогов за курс 7 класса.	1	30.05.19	

