КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ПРЕДМЕТУ : физическая культура

КЛАСС : 7 класс

Программа : Физическая культура. Рабочие программы по физической культуре 1-11 классы Лях В.И.

Учебник : Физическая культура: учебники для общеобразовательных учреждений предметная линия М.Я.Виленского,В.И.Ляха5-9классы/ – 2-е изд.Москва. Просвещение, 2015г.

Количество учебных часов : 7 класс по 3 ч в неделю.(7 класс 102ч в год).

# 7 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел. Тема. | | | **Кол-во часов** | Примерные сроки освоения |
| Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | **Легкая атлетика-18ч** | Сентябрь 05.09 |
| Эстафеты, подвижные игры | Комбинированный | Бег на короткие дистанции |  | 06.09 |
| Кроссовая подготовка | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции |  | 07.09 |
| Бег 30 м., подвижные игры | Изучение и первичное закрепление | Бег на короткие дистанции |  | 12.09 |
| Бег 60 м., подвижные игры | Повторение | Бег на короткие дистанции |  | 13.09 |
| Сдача учебных нормативов | Обобщение и систем знаний | Бег на длинные дистанции |  | 14.09 |
| Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка | Закрепление изучаемого материала | Бег на длинные дистанции |  | 19.09 |
| Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на короткие дистанции 60м. |  | 20.09 |
| Сдача учебных нормативов | Комбинированный | Бег на средние дистанции 500 м. |  | 21.09 |
| Метание теннисного мяча с 3-5 шагов | Изучение и первичное закрепление | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью |  | 26.09 |
| Метание теннисного мяча с разбега | Изучение и первичное закрепление | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата |  | 27.09 |
| Кроссовая подготовка. | Изучение и первичное закрепление | Бег на длинные дистанции |  | 28.09 |
| Специально беговые упражнения. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции |  | Октябрь 03.10 |
| Кроссовая подготовка. Эстафеты. | Комбинированный | Бег на длинные дистанции.  Бег на короткие дистанции |  | 04.10 |
| Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции.  Игры: «Коршуны и наседка», «Отдай мяч и выйди» |  | 05.10 |
| Эстафеты, подвижные игры. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции  Игры: «Коршуны и наседка», «Третий лишний», «Встречная эстафета» |  | 17.10 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | Обобщение и систем знаний | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | 18.10 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль коррекция З и У | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | 19.10 |
| Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | **Спортивные игры-16ч** | 24.10 |
| Ведение мяча, передачи. | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  | 25.10 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. | Закрепление изучаемого материала | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств поднимание туловища –на результат |  | 26.10 |
| Передачи в парах.    Ведение на месте.  Остановка прыжком, двумя шагами.  Передвижение игрока, повороты  Учебная игра | Комбинированный | Передвижение игрока, повороты с мячом, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления |  | 31.10 01.11 02.11 07.11 08.11 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития координационных способностей |  | Ноябрь 09.11 |
| Ведение мяча. Передачи мяча.  Броски двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча.  Ведение, два шага, бросок.  Бросок мяча в  движении | Комбинированный | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от груди, одной от плеча |  | 14.11 15.11 16.11 28.11 29.11 30.11 |
| Техника безопасности на уроке гимнастики. | Усвоение нового  материала | Правила страховки во время выполнения упражнений | **Гимнастика-15ч** | 05.12 |
| Перекаты в группировки. Кувырок вперед, назад.  Стойка на лопатках.  ОРУ с предметами.  Сдача учебных нормативов. | Закрепление изучаемого материала  Проверка и оценка знаний | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг» Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, ОРУ с предметами. |  | 06.12  Декабрь 07.12 12.12 13.12 14.12 |
| Прыжок через козла ноги врозь.  Прыжок через козла согнув ноги.  Мост из положения лежа на спине.  Мост из положения стоя.  Акробатическая комбинация.  Сдача учебных нормативов.  Прыжок через козла способом прогнувшись.  Прыжок способом согнув ноги.  Акробатическая комбинация. | Усвоение нового  Материала  Усвоение нового материала  Закрепление изучаемого материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо, налево», «полшага», «полный шаг». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | 19.12 20.12 21.12 26.12 27.12 28.12 09.01 10.01 11.01 |
| Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. | Усвоение нового  материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | **Лыжная подготовка-30ч** | Январь 16.01 17.01 |
| Скользящий шаг.  Одновременные, попеременные ходы,  Спуски, торможение  плугом.    Подъем елочкой, лесенкой    Правильное падение. Торможение плугом.  Прохождение дистанции 2 км.  Полуконьковый ход  Коньковый ход  Одновременный  бесшажный ход | Усвоение нового  материала  Закрепление изученного материала | Одновременный бесшажный одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход,  скользящий шаг. Полуконьковый ход. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | 18.01  23.01 24.01 25.01 30.01  31.01 01.02  06.02  07.02  Февраль 08.02 |
| Спуски, подъемы.  Попеременный двухшажный ход.  Повороты, спуски.  Одновременный одношажный ход,  Прохождение дистанции 2 км.  Преодоление  препятствий.  Старт, финиш. | Комбинированный | Основные способы передвижения на  лыжах, стойки при спусках, повороты. |  | 13.02 14.02 15.02 27.02 28.02 01.03 06.03 07.03 |
| Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | Комбинированный | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств |  | 13.03 |
| Попеременный двухшажный ход.  Спуски переступанием.  Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков, подъемов.  Старт, финиш. Прохождение дистанции 3км.  Сдача контрольных нормативов  Спуски переступанием. Коньковый ход.  Прохождение дистанции 3км. | Проверка и оценка знаний  Закрепление изучаемого матер  Проверка и оценка  знаний  Закрепление изученного матер. | Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов.  Способы передвижения  Способы передвижения |  | Март 14.03 15.03 20.03 21.03 22.03 27.03 28.03 29.03  03.04 |
| Техника безопасности на занятиях спортивными играми. | Усвоение нового материала | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. | **Спортивные игры-21ч** | Апрель 04.04 |
| Стойки, перемещения волейболиста. | Систематизация знаний и умений | Технические приемы и тактические действия в волейболе |  | 05.04 |
| Перемещение в стойках волейболиста. | Повторение | Техника перемещений |  | 17.04 |
| Ловля и передача мяча.  Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в волейболе. |  | 18.04 19.04 |
| Передача мяча сверху над собой.  Передача мяча снизу над собой.  Нижняя прямая подача.  Передача мяча сверху в парах.  Передача мяча снизу в парах.  Прием мяча после подачи.  Передача снизу над собой (У).  Нижняя прямая подача (У)  Учебная игра (У) | Комбинированный  Проверка и оценка  знаний  Проверка и оценка  знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе  Технические приемы  и тактические  действия в  волейболе  Технические приемы и тактические действия в волейболе |  | 24.04 25.04 26.04 02.05 03.05 08.05 10.05 15.05 |
| Учебная игра волейбол  Учебная игра через 3 зону.  Передачи в парах.  Учебная игра в три касания.  Сдача учебных нормативов. | Комбинированный  Проверка и оценка знаний | Технические приемы и тактические действия в волейболе |  | Май 16.05 17.05 |
| Футбол. Упражнения без мяча и с мячом. | Закрепление  изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе |  | 22.05 |
| Ведение мяча подъемом и подошвой. | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе |  | 23.05 |
| Удары по неподвижному мячу | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе |  | 24.05 |
| Тактические действия: взаимодействие игроков | Комбинированный | Технические приемы и тактические действия в футболе |  | 29.05 |
| Учебная игра  мини-футбол | Закрепление  изучаемого материала | Тактические взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. |  | 30.05 |
| Учебная игра футбол. | Закрепление изучаемого материала | Технические приемы и тактические действия в футболе. |  | 31.05 |
| **ВСЕГО** |  |  | 102ч |  |