**Календарно – тематическое планирование (7 класс 102ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока в теме** | **Тема (содержание)** | **Дата** | | **Примечание**  **(корректировка)** |
|  |  |  | **примерная** | **фактическая** |  |
|  |  | **Раздел программы «Знания о физической культуре» (9 часов)** |  |  |  |
|  |  | **История физической культуры.(3часа)** |  |  |  |
| **1.** | **1.** | Олимпийское движение в дореволю-ционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. |  |  |  |
| **2.** | **2.** | Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. |  |  |  |
| **3.** | **3.** | . Первые олимпийские чемпионы современности |  |  |  |
|  |  | **Раздел программы «Физическое совершенствование» (84часа)** |  |  |  |
|  |  | **«Лёгкая атлетика» (10часов).** |  |  |  |
| **4.** | **1.** | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Т.Б. по легкой атлетике. |  |  |  |
| **5.** | **2.** | Бег 30м, 60м. Упражнения бегуна. |  |  |  |
| **6.** | **3.** | Беговые эстафеты. О.РУ. бег до 10 мин. |  |  |  |
| **7.** | **4.** | Понятие «прохождение дистанции со средней скоростью».. Эстафеты. Упражнения бегуна. |  |  |  |
| **8.** | **5.** | Бег 300м, 500м. О.Р.У. |  |  |  |
| **9.** | **6.** | Беговые эстафеты. Упражнения бегуна. Бег до 12мин. |  |  |  |
| **10.** | **7.** | Бег 1500м без учета времени. |  |  |  |
| **11.** | **8.** | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м |  |  |  |
| **12.** | **9.** | Метание 1кг мяча из-за головы двумя руками на дальность. Эстафеты с прыжками и бегом. |  |  |  |
| **13.** | **10.** | Метание малого мяча на дальность. |  |  |  |
|  |  | **Раздел программы « Способы физкультурной деятельности» (9 часов).** |  |  |  |
|  |  | **Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.(5 часов).** |  |  |  |
| **14.** | **1.** | .Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготов-ленности (самостоятельное тестирование физических качеств) |  |  |  |
| **15.** | **2.** | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготов-ленности (самостоятельное тестирование физических качеств) |  |  |  |
| **16.** | **3.** | Составление индивидуальных планов физической подготовки. |  |  |  |
| **17.** | **4.** | Составление индивидуальных планов физической подготовки. |  |  |  |
| **18.** | **5.** | Составление индивидуальных планов физической подготовки. |  |  |  |
|  |  | **«Спортивные игры. Баскетбол» (20часов).** |  |  |  |
| **19.** | **1.** | Правила Т.Б. при занятиях спортивными играми. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |  |
| **20.** | **2.** | Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |  |
| **21.** | **3.** | Ловля и передачи мяча на месте , в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |  |
| **22.** | **4.** | Ловля и передачи мяча на месте , в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |  |
| **23.** | **5.** | Вырывание, выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| **24.** | **6.** | Вырывание, выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| **25.** | **7.** | Перехват мяча. Броски с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |  |
| **26.** | **8.** | Перехват мяча. Броски с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |  |
| **27.** | **9.** | Перехват мяча. Броски с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |  |
| **28.** | **10.** | Перехват мяча. Броски с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |  |
| **29.** | **11.** | Перехват мяча. Броски с пассивным противодействием. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |  |
| **30.** | **12.** | Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Лично-командная защита. |  |  |  |
| **31.** | **13.** | Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Лично-командная защита |  |  |  |
| **32.** | **14.** | Эстафеты. Комбинации из освоенных элементов. Лично-командная защита |  |  |  |
| **33.** | **15.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| **34.** | **16.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| **35.** | **17.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| **36.** | **18.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| **37.** | **19.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| **38.** | **20.** | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
|  |  | **Физическая культура, ее основные понятия.(3часа.)** |  |  |  |
| **39.** | **1.** | Физическая подготовка как сис­тема регулярных занятий по разви­тию физи-ческих качеств |  |  |  |
| **40.** | **2.** | Физические качества человека. |  |  |  |
| **41.** | **3.** | Структура самостоятельных заня­тий по развитию физических ка­честв, особенности их планирова­ния в системе занятий системати­ческой подготовки. |  |  |  |
|  |  | **«Гимнастика с элементами акробатики» (10часов).** |  |  |  |
| **42..** | **1.** | Правила поведения на уроках гимнастики Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание |  |  |  |
| **43.** | **2.** | Строевые упражнения. О.Р.У. Подтягивание. |  |  |  |
| **44.** | **3.** | Строевые упражнения. Силовые упражнения для мышц плечевого пояса. |  |  |  |
| **45.** | **4.** | О.Р.У. Поднимание туловища за 1мин. Развитие силовых качеств. |  |  |  |
| **46.** | **5.** | Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| **47.** | **6.** | Акробатическая комбинация. Прыжки со скакалкой за 1мин. |  |  |  |
| **48.** | **7.** | Акробатическая комбинация.. О.Р.У.  Эстафеты с предметами. |  |  |  |
| **49.** | **8.** | Упражнения в висе лежа и стоя. Акробатическая комбинация. О.Р.У. |  |  |  |
| **50.** | **9.** | Прыжок согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки). О.Р.У. Эстафеты с предметами. |  |  |  |
| **51.** | **10.** | Прыжок согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки). О.Р.У. Эстафеты с предметами. |  |  |  |
|  |  | **Физическая культура человека**.(3часа). |  |  |  |
| **52.** | **1.** | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). |  |  |  |
| **53.** | **2.** | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями |  |  |  |
| **54.** | **3.** | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями . |  |  |  |
|  |  | **«Лыжные гонки»(10 часов).** |  |  |  |
| **55.** | **1.** | Правила безопасности при занятиях на лыжах. Подбор инвентаря. Одновременный одношажный ход.. |  |  |  |
| **56.** | **2.** | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3-4 км. |  |  |  |
| **57.** | **3.** | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3-4 км |  |  |  |
| **58.** | **4.** | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3-4 км |  |  |  |
| **59.** | **5.** | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |  |
| **60.** | **6.** | . Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |  |
| **61.** | **7.** | . Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |  |
| **62.** | **8.** | . Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км. |  |  |  |
| **63.** | **9.** | .Прохождение дистанции до 4км. Развитие выносливости. |  |  |  |
| **64.** | **10.** | Прохождение дистанции до 4км. Развитие выносливости |  |  |  |
|  |  | **Оценка эффективности занятий физической культурой.(4 часа).** |  |  |  |
| **65..** | **1.** | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям дина-мики показателей физического развития и физической подготовленности |  |  |  |
| **66..** | **2..** | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям дина-мики показателей физического развития и физической подготовленности |  |  |  |
| **67..** | **3.** | Определение режимов физической нагрузки. |  |  |  |
| **68.** | **4..** | Определение режимов физической нагрузки. |  |  |  |
|  |  | **« Спортивные игры .Волейбол.» (20 часов).** |  |  |  |
| **69.** | **21.** | Правила техники безопасности при занятиях играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |  |  |  |
| **70.** | **22.** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |  |  |  |
| **71.** | **23.** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |  |  |  |
| **72.** | **24.** | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  |  |  |
| **73.** | **25.** | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  |  |  |
| **74.** | **26.** | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». |  |  |  |
| **75.** | **27.** | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». Комбинации из освоенных элементов. |  |  |  |
| **76.** | **28.** | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». Комбинации из освоенных элементов. |  |  |  |
| **77.** | **29.** | Эстафеты. Игра в «2 мяча». Комбинации из освоенных элементов. |  |  |  |
| **78.** | **30.** | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций. |  |  |  |
| **79.** | **31.** | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций. |  |  |  |
| **80.** | **32.** | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций. |  |  |  |
| **81.** | **33.** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в «2 мяча». |  |  |  |
| **82.** | **34.** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в «2 мяча». |  |  |  |
| **83.** | **35.** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в «2 мяча». |  |  |  |
| **84.** | **36.** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в «2 мяча». |  |  |  |
| **85.** | **37.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. |  |  |  |
| **86.** | **38.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. |  |  |  |
| **87.** | **39.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. |  |  |  |
| **88.** | **40.** | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча через сетку. |  |  |  |
|  |  | **«Лёгкая атлетика» (10часов).** |  |  |  |
| **89.** | **11.** | Правила поведения на открытых площадках. Прыжок в длину с места.. |  |  |  |
| **90.** | **12.** | Челночный бег 3х10м. Игра «Номера». Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |  |  |
| **91.** | **13.** | Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |  |  |
| **92.** | **14.** | Бег 30м, 60м. |  |  |  |
| **93.** | **15.** | Эстафеты. О.Р.У. |  |  |  |
| **94.** | **16.** | Бег 300м. 500м. Игра «Догони». |  |  |  |
| **95.** | **17.** | Низкий старт. Понятие «средняя дистанция». Эстафеты. |  |  |  |
| **96.** | **18.** | Бег 1500м без учета времени. |  |  |  |
| **97.** | **19.** | Эстафеты. Метание малого мяча на дальность |  |  |  |
| **98.** | **20.** | Метание малого мяча на дальность . |  |  |  |
|  |  | **«Спортивные игры. Футбол.»(4часа).** |  |  |  |
| **99.** | **41.** | Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. |  |  |  |
| **100.** | **42.** | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному, движущемуся мячу. Игра в футбол. |  |  |  |
| **101.** | **43.** | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному, движущемуся мячу. Игра в футбол. |  |  |  |
| **102.** | **44.** | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному, движущемуся мячу. Игра в футбол. |  |  |  |