***Календарно-тематическое планирование 7 класс (2 часа в неделю)***

|  |  |
| --- | --- |
| **№****урока** |  **Тема урока** |
|  |  | Количество часов | Дата проведения |
|  |  |  | По плану | Факт. |
|  | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры) |  1 |  |  |
|  | Закрепление техники бега с низкого старта;Бег 60м с низкого старта; Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование техники бега с низкого старта;Упр. на развитие скоростно-силовых качеств;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: техника бега с низкого старта и бег на 60м;Повторение техники метания малого мяча;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Бег 100 метров (4-5 повторений) с низкого старта;Совершенствование метания малого мяча;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: метание малого мяча на дальность;Повторение прыжка в длину с места; Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование прыжка в длину с места;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Закрепление прыжка в длину с места;Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: прыжок в длину с места;Бег на 500м., совершенствование бега по дистанции;Закрепление метания м/мяча. |  1 |  |  |
|  | Повторение техники передачи эстафетной палочки, эстафетный бег;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование н/старта, старта и стартового разгона;Эстафетный бег 4 по 100метров. |  1 |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | «Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе;Медленный бег до 7 мин.;Подвижные игры; ОФП. |  1 |  |  |
|  | Бег 1500метров.; Подвижные игры; ОФП. |  1 |  |  |
|  | Бег 2000метров без учета времени;Подвижные игры. ОФП. |  1 |  |  |
|  | Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции;Подвижные игры; ОФП. |  1 |  |  |
|  | Медленный бег до 11 мин;Подвижные игры; ОФП. |  1 |  |  |
|  | Медленный бег до 12 мин;ОРУ на развитие выносливости. |  1 |  |  |
|  | «Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе;Повторение передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;Повторение ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;Подвижные игры с б/мячами. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе;Эстафеты с элементами баскетбола. |  1 |  |  |
|  | Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;Разучивание ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами;Подвижные игры с б/мячами. |  1 |  |  |
|  | Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола;Совершенствование ведения б/мяча с изменением направления;Эстафеты с элементами баскетбола. |  1 |  |  |
|  | Закрепление ведения б/мяча с изменением направления;Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках;Подвижные игры с б/мячами. |  1 |  |  |
|  | Зачет: ведение б/мяча с изменением направления;Броски в кольцо после ловли б/мяча;Эстафеты с элементами баскетбола. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование бросков в кольцо после ловли б/мяча;Вырывание, выбивание мяча (игра в защите);Подвижные игры с б/мячами. |  1 |  |  |
|  | Закрепление бросков в кольцо после ловли б/мяча;Обучение технико-тактическим действиям в нападении;Учебная игра 3\*3. |  1 |  |  |
|  | Зачет: броски в кольцо после ловли б/мяча;Повторение передач б/мяча в движении;Учебная игра 3\*3. |  1 |  |  |
|  | Повторение ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо;Совершенствование действий нападающего;Эстафеты с элементами баскетбола. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование ведения б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Совершенствование действий защитника;Подвижные игры с б/мячами. |  1 |  |  |
|  | Зачет: ведение б/мяча, 2 шага, бросок в кольцо; Эстафеты с элементами баскетбола. |  1 |  |  |
|  | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение, размыкание и смыкание на месте;Совершенствование координационных способностей. |  1 |  |  |
|  | Зачет: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см);Совершенствование кувырка назад, кувырок вперед прыжком;Спортивные игры. |  1 |  |  |
|  | Закрепление кувырка назад, совершенствование кувырка вперед прыжком;Совершенствование стойки на лопатках без помощи рук;Спортивные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: кувырок назад, кувырок вперед прыжком; Совершенствование моста из положения стоя с помощью;Закрепление стойки на лопатках без помощи рук. |  1 |  |  |
|  | Зачет: стойка на лопатках без помощи рук;Закрепление моста из положения стоя с помощью;Развитие координационных способностей. |  1 |  |  |
|  | Зачет: мост из положения стоя с помощью;Совершенствование переворота в сторону «колесо»;Совершенствование прыжка со сменой прямых ног «Ножницы». |  1 |  |  |
|  | Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1мин).Закрепление переворота в сторону «колесо»;Закрепление прыжка вверх с поворотом на 180. |  1 |  |  |
|  | Зачет: переворот в сторону «колесо»;Совершенствование равновесия на одной ноге «Ласточка»;Спортивные игры. |  1 |  |  |
|  | «Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе;Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения;Повторение приема и передачи в/мяча сверху; Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху;Повторение приема и передачи в/мяча снизу;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Закрепление приема и передачи в/мяча сверху;Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча сверху;Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча снизу;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Обучение приему и передачи в/мяча через сетку сверху;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху;Обучение нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху;Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 5-7м.;Технические действия с мячом и без мяча;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 5 -7м.;Обучение приема и передачи в/мяча через сетку снизу;Подвижные игры с элементами волейбола. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу;Обучение нападающему удару;Обучение игры в «Волейбол». |  1 |  |  |
|  | «Футбол», правила и тех. безоп. на футболе;Стойки и перемещение футболиста;бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Повторение передач ф/мяча на месте;Подвижные игры с элементами футбола. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование передач ф/мяча на месте;Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;Подвижные игры с элементами футбола. |  1 |  |  |
|  | Закрепление передач ф/мяча на месте;Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;Подвижные игры с элементами футбола. |  1 |  |  |
|  | Зачет: передачи ф/мяча на месте;Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема;Подвижные игры с элементами футбола. |  1 |  |  |
|  | Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель;Повторение ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;Подвижные игры с элементами футбола. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча;Повторение ведения ф/мяча с изменением направления;Подвижные игры с элементами футбола. |  1 |  |  |
|  | Зачет: челночный бег 3\*10 м;Совершенствование прыжка в длину с места;Бег на средние дистанции. |  1 |  |  |
|  | Зачет: прыжок в длину с места;Совершенствование метания м/мяча;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование эстафетного бега;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: метание малого мяча на дальность;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: подтягивание на высокой перекладине (м),сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д); Совершенствование метания малого мяча в цель;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Бег на средние дистанции, контроль ЧСС;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Зачет: бег на 1500 метров;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Совершенствование бега на 400метров;Подвижные игры. |  1 |  |  |
|  | Закрепление пройденного материала;Подведение итогов учебного года. |  1 |  |  |