***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 |  |  |