**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
|  | **I четверть**  **Основы знаний** | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | | |
| 2 -3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |  |
| 4-5 | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |  |  |
| 6 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. **Бег 30 метров – на результат.** | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Бег 60 метров – на результат.** |  |  |  |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции). |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Челночный бег – на результат.** Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. **Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность** | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |  |
|  | **прыжки** | | | | | | |
| 11 | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. **Прыжки в длину с места – на результат**. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. **Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат**. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
|  |  |  | **Длительный бег** |  |  |  |  |
| 13-14 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 15 | Развитие выносливости | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу |  |  |  |  |
|  |  |  | **Бег 1000 метров – на результат.** |  |  |  |  |
| 16 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 17 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  |  |  |
| 18 | Переменный бег | комплексный | **Бег 1000 метров – на результат**. Учебная игра в волейбол. | Тактика бега по дистанции |  |  |  |
|  | **II четверть**  ***Баскетбол*** | | | | | | |
| 19 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |  |
| 30 -32 | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |  |  |
| 33-35 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |  |  |
| 36- 37 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  |  |  |  |
| 38-39 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. |  |  |  |
| 40-41 | Позиционное нападение | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |  |
| 42 -43 | Тактика свободного нападения | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 44-46 | Нападение быстрым прорывом | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |  |  |  |
| 47-48 | Игровые задания | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |  |  |  |
|  | III четверть  ***Лыжная подготовка*** | | | | | | |
| 49 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний | комплексный | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. |  |  |  |  |
| 50 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 51 | Техника подъемов и спусков на склонах | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |  |  |  |
| 52 | Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево | комплексный | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево |  |  |  |
| 53 | Техника торможения плугом и упором | обучение | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | техника торможения плугом и упором. |  |  |  |
| 54 | Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске | совершенствование | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой | Техника выполнения подъема елочкой |  |  |  |
| 55 | Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью | Обучение | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |  |  |  |
| 56 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | совершенствование | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки:6,30 – 7,00 – 8,00 |  |  |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | Техника выполнения поворота на месте махом |  |  |  |
| 58 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |  |
| 59 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | комплексный | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 |  |  |  |
| 60 | Совершенствование навыка катания с горок. | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |  |  |  |
| 61 | Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки) | комплексный | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки:12,30 – 12,55 – 13,20 |  |  |  |
|  | **Волейбол** | | | | | | |
| 62-63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  |  |  |
| 64 -65 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 66 -67 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 68-70 | Подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |  |  |
| 71 -73 | Нападающий удар (н/у.). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  |  |  |
| 74 -75 | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
| 76 -78 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |  |
|  | **IV четверть**  ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | | | | | |
| 79 -80 | Преодоление препятствий | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 81 -82 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |
| 83-84 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 85 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |  |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  |  |  |
| 88 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  |  |  |
|  | **Спринтерский бег** | | | | | | |
| 89 -90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |  |
| 91 -92 | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |  |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. |  |  |  |  |
|  | **метание** | | | | | | |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |  |
|  | **прыжки** | | | | | | |
| 101-102 | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  |  |  |  |
| 104-105 | Повторение и систематизация пройденного | Совершенствование | Подведение итогов. |  |  |  |  |