

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 61 имени Ильгизара Александровича Касакина»
МБОУ «СОШ №61»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 61»

 Т. А. Бузонова


ПРИНЯТА педагогическим советом

Протокол № 
от « 16 »  2019 г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н. Н. Ивахова

РАССМОТРЕНА на заседании методического
объединения учителей естественного цикла

Протокол № 
от « 16 »  2019 г.

 О. П. Прокудина

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»)
7 КЛАСС

Составитель:
учитель физической культуры
Салагина И.А.
Павловичева Н.В.

Новокузнецк, 2019

Календарно-тематическое планирование уроков 7 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	Примечание
1. Легкая атлетика (11 часов)			
1/1	ТБ на занятиях л/ атлетики. Высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты.		
2/2	Бег по дистанции. Челночный бег.		
3/3	Линейные эстафеты. Дистанция 30м.		
4/4	Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.		
5/5	Дистанция 60м.		
6/6	Дистанция 1000м. Метания мяча.		
7/7	Прыжок в длину: подбор разбега, отталкивание.		
8/8	Прыжок в длину: приземление. Метания мяча.		
9/9	Прыжок в длину. Метания мяча.		
10/10	Дистанция 1500м на время.		
11/11	Дистанция 2000м без учета времени.		
2. Спортивные игры (баскетбол - 20 часов)			
12/1	ТБ на занятиях сп/играми. Б/бол. Стойки, перемещения, остановки, повороты.		
13/2	Передача мяча паром, тройках на месте и в движении.		
14/3	Передачи на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.		
15/4	Передачи мяча в тройках со сменой мест. Перехват мяча.		
16/5	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении.		
17/6	Ведение с изменением скорости, направления движения.		
18/7	Ведение в движении. Вырывание и выбивание мяча.		
19/8	Ведение мяча с пассивным противодействием защитника.		
20/9	Бросок по кольцу после ведения с пассивным противодействием защитника.		
21/10	Бросок по кольцу после ведения и двух шагов.		
22/11	Бросок по кольцу после ловли в движении.		

23/12	Бросок по кольцу после ведения и двух шагов, после ловли в движении.		
24/13	Передачи в парах в движении с броском по кольцу.		
25/14	Броски по кольцу с пассивным противодействием защитника.		
26/15	Тактика свободного нападения.		
27/16	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.		
28/17	Нападение быстрым прорывом (2:1).		
29/18	Игровые взаимодействия 2:1, 3:1.		
30/19	Игровые взаимодействия 3:2, 3:3.		
31/20	Игра в баскетбол с заданиями		
3. Гимнастика (18 часов)			
32/1	ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатика: комбинации кувырков слитно.		
33/2	Акробатика: кувырок назад в стойку на лопатках (м), элемент «мост» (д). Лазание по гимнастической лестнице.		
34/3	Акробатика: стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в «полушпагат» (д). Упражнения в висах и упорах.		
35/4	Элементы акробатики. Упражнения в висах и упорах.		
36/5	Комбинации из акробатических элементов. Элементы равновесия.		
37/6	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.		
38/7	Упражнения в равновесии. Лазание по канату в два приема.		
39/8	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.		
40/9	Лазания по канату. Комбинации элементов равновесия.		
41/10	Лазание по канату в 3 приема. Упражнения с гимнастической скакалкой.		
42/11	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Упражнения в равновесии. Лазание по канату в два приема.		
43/12	Опорный прыжок. Упражнения с гимнастической скакалкой.		
44/13	Опорный прыжок через гимнастического козла. Элементы единоборств.		
45/14	Элементы единоборств: приемы страховки. Опорный прыжок.		
46/15	Элементы единоборств: захваты рук и туловища. Опорный прыжок.		
47/16	Элементы единоборств: освобождение от захватов. Прыжки через скакалку.		

48/17	Элементы единоборств: приемы борьбы за выгодное положение. Подтягивание.		
49/18	Подтягивание в висе (м), висе лежа (д).		
4. Лыжная подготовка (18 часов)			
50/1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые приемы на месте.		
51/2	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте.		
52/3	Скользкий шаг без палок и с палками. Строевые приемы на месте.		
53/4	Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте.		
54/5	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке.		
55/6	Бесшажный ход. Спуск в средней стойке.		
56/7	Одновременный одношажный ход. Подъем «лесенкой»		
57/8	Одновременные одношажный ход. Подъем «елочкой»		
58/9	Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.		
59/10	Одновременный двухшажный ход. Поворот «плугом».		
60/11	Одновременные одношажный и двухшажный ходы. Торможение «плугом».		
61/12	Одновременные ходы. Торможение «плугом» и «упором».		
62/13	Спуски с гор. Торможение и повороты «плугом».		
63/14	Попеременные и одновременные ходы. Спуски и подъемы.		
64/15	Дистанция 2000м. Спуски и подъемы.		
65/16	Попеременные и одновременные ходы. Спуски в различных стойках.		
66/17	Дистанция 3500м без учета времени.		
67/18	Преодоление подъемов и препятствий. Спуски в различных стойках.		
5. Спортивные игры (волейбол 18 час)			
68/1	ТБ на занятия спортивными играми. В/бол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками.		
69/2	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения.		
70/3	Передача мяча сверху двумя руками при встречном перемещении.		
71/4	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
72/5	Передача мяча сверху в прыжке.		

73/6	Передача мяча сверху двумя руками при встречном перемещении и в прыжке через сетку.		
74/7	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.		
75/8	Нижняя прямая подача мяча через сетку.		
76/9	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		
77/10	Нижняя прямая подача в заданную зону.		
78/11	Верхняя прямая подача.		
79/12	Нижняя, верхняя прямая подача, прием с подачи.		
80/13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
81/14	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
82/15	Верхняя, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		
83/16	Тактика свободного нападения.		
84/17	Позиционное нападение без изменения позиций.		
85/18	Позиционное нападение с изменением позиции.		
6. Спортивные игры (футбол - 8 часов)			
86/1	ТБ на занятиях футболом. Стойки, перемещение игроков по площадке.		
87/2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.		
88/3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.		
89/4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
90/5	Взаимодействие игроков нападения. Перехват мяча.		
91/6	Вбрасывание мяча. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		
92/7	Удар по воротам. Техника игры вратаря.		
93/8	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.		
7. Легкая атлетика (12 часов)			
94/1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Высокий старт.		
95/2	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт.		
96/3	Прыжок в высоту. Стартовый разгон, бег по дистанции.		
97/4	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег по дистанции, финишное ускорение.		
98/5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание мяча на заданное расстояние.		

99/6	Дистанция 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.		
100/7	Метание мяча по движущейся цели. Эстафетный бег, круговая эстафета.		
101/8	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.		
102/9	Эстафетный бег.		
103/10	Бег на средние дистанции.		
104/11	Дистанция 1500 м с учётом времени.		
105/12	Бег на длинные дистанции без учёта времени.		

Протомеровано
« 20 » _____ 20__ г.
и протомеровано листом
Директор мисли: _____
Бубићкић Т.А.

