**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс. (2 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Текущий контроль успеваемости** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| ***1 четверть (16 ч.)*** | | | | |
| ***Легкая атлетика (8ч.)*** | | | | |
| 1. | Т/Б на уроках л/атлетики. Обучение технике спринтерского бега. |  |  |  |
| 2. | Бег на скорость 30 м с высокого старта. | Контроль – бег на результат 30м. |  |  |
| 3. | Нормативы ГТО IV ступень. | Вводное контрольное тестирование ГТО. |  |  |
| 4. | Совершенствование техники спринтерского бега. | Тест ГТО. |  |  |
| 5. | Обучение техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
| 6. | Обучение метанию мяча с разбега. | Тест ГТО. |  |  |
| 7. | Бег на скорость 60 м с высокого старта. | Контроль – бег на результат 60м. |  |  |
| 8. | Закрепление техники прыжковых и метательных упражнений. | Тест ГТО. |  |  |
| ***Баскетбол (8 ч.)*** | | | | |
| 9. | Т/Б на уроках спортивных игр.  Обучение техники передвижений, остановок, поворотов. |  |  |  |
| 10. | Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 11. | Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. |  |  |  |
| 12. | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди, техники ведения мяча. |  |  |  |
| 13. | Техника выполнения ловли и передачи мяча. | Контроль - выполнение ловли и передачи мяча. |  |  |
| 14. | Обучение броску мяча в корзину. |  |  |  |
| 15. | Развитие ловли и передачи мяча двумя руками от груди, техника ведения мяча. |  |  |  |
| 16. | Закрепление броска мяча в корзину. | Контроль – бросок мяча в корзину. |  |  |
| ***2 четверть (16 ч.)*** | | | | |
| ***Гимнастика (16ч.)*** | | | | |
| 17. | Т/Б на уроках гимнастики.  Совершенствование строевых упражнений. |  |  |  |
| 18. | Совершенствование строевых упражнений. |  |  |  |
| 19. | Закрепление лазания по гимнастической стенке и шесту. |  |  |  |
| 20. | Техника лазания по гимнастической стенке и шесту. | Контроль - лазание по гимнастической стенке и шесту. |  |  |
| 21. | Закрепление акробатических упражнений, силовых способностей. |  |  |  |
| 22. | Закрепление акробатических упражнений. |  |  |  |
| 23. | Совершенствование акробатических упражнений. |  |  |  |
| 24. | Закрепить технику акробатических упражнений. |  |  |  |
| 25. | Техника выполнения упражнений в висе. | Контроль - выполнение упражнений в висе. |  |  |
| 26. | Разучивание акробатического соединения. |  |  |  |
| 27. | Обучение технике опорного прыжка |  |  |  |
| 28. | Выполнение акробатической комбинации. | Контроль - выполнения акробатической комбинации. |  |  |
| 29. | Закрепление техники опорного прыжка. |  |  |  |
| 30. | Техника выполнения опорного прыжка. | Контроль – опорный прыжок. |  |  |
| 31. | Полоса препятствий. |  |  |  |
| 32. | Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений на растяжку. |  |  |  |
| ***3 четверть (20 ч.)*** | | | | |
| ***Лыжная подготовка (16ч.)*** | | | | |
| 33-34. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 35-36. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 37 – 38. | Техника попеременного двухшажного хода. | Контроль - техника попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 39 – 40. | Освоение техники подъемов и спусков. |  |  |  |
| 41 – 42. | Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |  |
| 43 – 44. | Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. | Контроль - передвижения одновременным бесшажным ходом. |  |  |
| 45 – 46. | Техники одновременного одношажного хода.  Прохождения дистанции 2 км. | Контроль - техника одновременного одношажного хода.  Контроль - прохождения дистанции 2 км. |  |  |
| 47 – 48. | Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости. | Тест ГТО |  |  |
| ***Легкая атлетика (4 ч.)*** | | | | |
| 49. | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагиванием». |  |  |  |
| 50. | Совершенствование прыжка в высоту. |  |  |  |
| 51. | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |  |
| 52. | Техника выполнения учащимися прыжка в высоту с разбега. | Контроль - оценка техники выполнения учащимися прыжка в высоту с разбега. |  |  |
| ***4 четверть (18 ч.)*** | | | | |
| ***Волейбол (7 ч.)*** | | | | |
| 53. | Т.Б. при занятиях спортивными играми. Имитационные упражнения ловли мяча. |  |  |  |
| 54. | Разучивание приёма и передачи сверху двумя руками. |  |  |  |
| 55. | Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с мячами. |  |  |  |
| 56. | Обучение передачи мяча над собой.  Приём и передачи мяча двумя руками сверху. | Контроль - приём и передачи мяча двумя руками сверху. |  |  |
| 57. | Закрепление техники нижней прямой подачи. |  |  |  |
| 58. | Обучение приему мяча снизу. Техника верхней прямой подачи. |  |  |  |
| 59. | Техника верхней прямой подачи. Техники нижней прямой подачи. | Контроль - техника подачи мяча. |  |  |
| ***Футбол (5 ч.)*** | | | | |
| 60. | Т/б на уроках спортивных игр. Техника передвижений и остановок. |  |  |  |
| 61. | Ведение мяча. Скоростное ведение мяча по прямой. |  |  |  |
| 62. | Ведение мяча. Скоростное ведение мяча вокруг стоек с изменением скорости движения. |  |  |  |
| 63. | Удары по мячу. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега. |  |  |  |
| 64. | Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). |  |  |  |
| ***Легкая атлетика (6 ч.)*** | | | | |
| 65. | Т/б на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на короткие дистанции. |  |  |  |
| 66. | Техника эстафетного бега. |  |  |  |
| 67. | Бег на 60 метров. | Контроль - бег на 60 метров. |  |  |
| 68. | Техника метания мяча на дальность с расстояния 10-12 м. | Контроль - оценка техники метания на дальность с расстояния 10-12 м. |  |  |
| 69. | Техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Контроль - оценка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |  |
| 70. | Техника длительного бега - 1500 м. | Контроль длительного бега (1500м). |  |  |