

МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова

«24» августа 2020 года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
по предмету «Физическая культура»**

Планирование составлено на основе рабочей программы по Физической культуре для 5-9 классов, утвержденной на педагогическом совете от «26» августа 2019, протокол №1.

Класс: 7

Учитель: Файзуллин В.А..

Количество часов:

всего 102 часа; в неделю 3 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	фактически
1	2	3	4
<b>Четверть Легкая атлетика (15 часов)</b>			
1	ТБ на уроках по легкой атлетике.		
2	Правила соревнований по бегу		
3	Беговые упражнения. Низкий старт		
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование		
5	Развитие силовой выносливости		
6	Переменный бег, гладкий бег. Кроссовая подготовка		
7	Техника прыжка в длину		
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		
9	Метание		
10	Спринтерский бег, эстафетный бег		
11	Техника передачи эстафетной палочки		
12	Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки.		
13	Развитие скоростной выносливости		
14	Метание мяча. Правильное держание мяча при метании		
15	Овладение метанием с бросковых шагов		
<b>Методико-практический раздел – (12 часов)</b>			
16	Причины травматизма.		
17	Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом		
18	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой		
19	Первая помощь при травмах		
20	Порядок действий при получении травмы		
21	Первая помощь (самопомощь, взаимопомощь) на месте.		
22	Приёмы оказания первой помощи.		
23	Распределение на медицинские группы		
24	Виды медицинских групп		
25	Гигиенические требования к спортивной одежде		
26	Внешний вид одежды		
27	Обеспечение теплового равновесия организма		
<b>II четверть Гимнастика (20 часов)</b>			
28	ТБ на уроках по гимнастике.		
29	Висы и упоры.		

30	Висы и упоры.		
31	Развитие гибкости. Сед, сед углом.		
32	Упражнения на развитие гибкости, растяжка.		
33	Акробатика.		
34	Акробатика.		
35	.Акробатика.		
36	Лазанье по канату		
37	Лазанье по канату		
38	Опорный прыжок		
39	Опорный прыжок.		
40	Упражнения в висах и упорах		
41	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения		
42	Упражнения в равновесии, прикладные упражнения		
43	Гимнастическая комбинация		
44	Развитие физических качеств.		
45	Развитие гибкости и координационных качеств		
46	Гимнастика. Многоскоки		
47	Акробатические комбинации с предметами		
48	Сдача нормативов		

### III четверть Лыжная подготовка (20 часов)

49	ТБ на занятиях лыжной подготовке		
50	Скользящий шаг шаге и попеременно двухшажный ходе		
51.	Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники		
52.	бесшажного одновременного хода		
53.			
54.	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом		
55			
56.	Попеременный двухшажный ход.		
57			
58.	Техника спуска со склона до 45' в средней стойке. Подъем		
59	«елочкой» на склон до 45'		
60	Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе		
61	Одновременно двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек		
62	Одновременном двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон		

63	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом		
64	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов		
65	Одновременный одношажный ход Подъём в гору скользящим шагом		
66	Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом		
67	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой»		
68	Сдача нормативов		
<b>Баскетбол (10 часов)</b>			
69	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП.		
70	Стойки и передвижения, повороты, остановки		
71	Ловля и передача мяча		
72	Ведение мяча		
73	Передвижение» быстрый прорыв», «Восьмерка», «Ручеек».		
74	Позиционное нападение		
75	Передачи мяча в парах, тройках		
76	Ведение мяча левой(правой) рукой		
77	Нападение быстрым прорывом. Зонная защита		
78	Встречная игра		
<b>IV четверть Контрольно-оценочный раздел (6 часов)</b>			
79	Разновидности массажа		
80	Планирование двигательного режима на неделю		
81	Девиз, символик и ритуал Олимпийских игр		
82	Организация соревновательной и игровой деятельности		
83	Упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений		
84	Сдача норм ГТО		
<b>Подвижные игры 15</b>			
85	<b>Волейбол.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху		
86	Подводящие упражнения		
87	Упражнения по технике выполнения		
88	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		

89	Техника подачи мяча		
90	<b>Футбол.</b> Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма		
91	Ведение мяча носком		
92	Остановка мяча подошвой		
93	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
94	Техника приёма и передачи мяча		
95	Тактика игры		
96	Игра вратаря		
97	Встречная игра		
Легкая атлетика (5часов)			
98	Метание гранаты		
99	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		
100	Развитие силовой выносливости. Стартовый разгон		
101	Развитие скоростно-силовых способностей		
102	Сдача легкоатлетических нормативов		