

МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 Г.М. Егорова

« 25 » августа 2022 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 «25» августа 2022, протокол №1.

Класс: 7

Учитель: Файзуллин В.А.

Количество часов:
всего 102 часа; в неделю 3 часа

МБОУ «Сардаяльская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ Г.М. Егорова

« » августа 2022 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 «25» августа 2022, 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 |
| Четверть Легкая атлетика (15 часов) | | | |
| 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 | | |
| Методико-практический раздел – (12 часов) | | | |
| 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 | | |
| II четверть Гимнастика (20 часов) | | | |
| 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 | Скользкий шаг шаге и попеременно двухшажный ход | | |
| 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 | | |
| Баскетбол (10 часов) | | | |
| 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 | | |
| IV четверть Контрольно-оценочный раздел (6 часов) | | | |
| 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 | | |
| Подвижные игры 15 | | | |
| 85 | Волейбол. 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 | Футбол. 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 | | |