

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО

22.08 :
(цикл)

Аббасов Р.Н.
(подпись)

Аббасов Р.Н.
(расшифровка)

Протокол № 1 от
«22» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора
школы по УВР:

Григорьева Ф.И.
(подпись)

Григорьева Ф.И.
(расшифровка)

«25» августа 2022 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СТАРОКИЗЛИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
АКСУБАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
(наименование образовательного учреждения по Уставу)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Класс 7

Учитель Аббаров Равиль Нуризанович

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 час;

УМК «Перспектива»

Планирование составлено на основе рабочей программы
учителя Аббарова Равиля Нуризановича,
по физической культуре,
утверждено приказом № 33 от 31 августа 2022 года

(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Часы	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика (11 ч)				
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.	1	02.09	
2	Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты	1	03.09	
3	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	05.09	
4	Финиширование. Линейная эстафета.	1	09.09	
5	Бег на результат (60 м).	1	10.09	
6	Прыжок в длину со способом «согнув ноги».	1	12.09	
7	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	1	16.09	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	1	17.09	
9	Прыжок в длину на результат.	1	19.09	
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м.	1	23.09	
11		1	24.09	
12	Сдача нормативов ГТО	1	26.09	
13(1)	Баскетбол.(20 ч) Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	30.09	
14(2)	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	01.10	

15(3)	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	03.10	
16(4)	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	07.10	
17(5)	Бросок мяча в движении	1	08.10	
18(6)	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока изменением направления	1	10.10	
19(7)	Позиционное нападение с изменением позиций	1	14.10	
20(8)	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	15.10	
21(9)	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	17.10	
22 (10)	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	21.10	
23 (11)	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	22.10	
24 (12)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	24.10	
25 (13)	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	28.10	
26 (14)	II четверть Стрит-бол. Техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	07.11	
27(15)	Мини-баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	11.11	

28(16)	Учебная игра	1	12.11	
--------	--------------	---	-------	--

Баскетбол(продолжение)				
29(1)	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х3).	1	14.11	
30(2)	Оценка техники передачи мяча в со смено местах	1	18.11	
31(3)	Игровые задания (2х1,3 х1). Учебная игра.	1	19.11	
32(4)	Стрит-бол. Учебная игра.	1	21.11	
Гимнастика (12ч)				
33(1)	Строевые упражнения.	1	25.11	
34(2)	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)	1	26.11	
35(3)	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1	28.11	
36(4)	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	02.12	
37(5)	Оценка техники выполнения висов.	1	03.12	
38(6)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	1	05.12	
39(7)	Прыжок способом «ноги врозь» (д.) Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	1	09.12	

40 (8)	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.12	
41 (9)	Техники выполнения комплекса ОРУ. Техника выполнения опорного прыжка	1	12.12	
42 (10)	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат.	1	16.12	
43 (11)	Лазание по канату в два приема. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.).	1	17.12	
44 (12)	Лазание по шесту в три приема. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	19.12	

Лыжная подготовка – 14 часов				
45 (1)	Скольжение без палок	1	23.12	
46 (2)	Одновременный двушажный ход	1	24.12	
47 (3)	Одновременный безшажный ход	1	26.12	
48 (4)	Эстафетный бег	1	09.01	
49 (5)	3 четверть Подъем «елочкой».	1	13.01	
50 (6)	Одновременный одношажный ход	1	14.01	
51 (7)	Торможение плугом	1	16.01	

52(8)	Спуски и подъемы	1	20.01	
53(9)	Подъем елочкой.	1	21.01	
54(10)	Повороты на месте.	1	23.01	
55(11)	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	27.01	
56(12)	Лыжные гонки 1 км.	1	28.01	
57(13)	Спуски с горки	1	30.01	
58(14)	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	03.02	
59	Сдача нормативов ГТО	1	04.02	
60(1)	Волейбол.(17 ч.) Стойки и передвижения игрока	1	06.02	
61(2)	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	10.02	
62(3)	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	11.02	
63(4)	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		13.02	
64(5)	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1	17.02	
65(6)	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	18.02	

66(7)	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	20.02	
67(8)	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	24.02	
68(9)	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	25.02	
69(10)	Игровые задания на укороченной площадке.	1	27.02	
70(11)	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку	1	03.03	
71(12)	Игра в пионер-бол.	1	04.03	
72(13)	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	06.03	
73(14)	Игровые задания на укороченной площадке.	1	10.03	
74(15)	Техника нижней прямой подачи мяча	1	11.03	
75(16)	Техника нижней прямой подачи мяча	1	13.03	
76(17)	Игра волейбол.	1	17.03	

Национальная борьба (4ч.)				
77(1)	История развития спортивной и национальной борьбы. ОРУ для борьбы.	1	18.03	
78(2)	Виды борьбы. Специальные упражнения для борьбы.	1	20.03	
79(Стойка борца. Передвижение в стойке. Имитация падения. Простейшие формы борьбы.	1	24.03	

3				
80 (4)	Упражнение с партнерами. Простейшие формы борьбы. Бросок наклоном. Страховка при падении. Вольные схватки.	1	03.04	
4 четверть Плавание (8ч)				
81 (1)	Техника плавания способом кроль на груди	1	07.04	
82 (2)	Техника плавания способом кроль на груди	1	08.04	
83 (3)	Техника плавания способом кроль на спине	1	10.04	
84 (4)	Техника плавания способом кроль на спине	1	14.04	
85 (5)	Техника плавания способом брасс	1	15.04	
86 (6)	Игры и развлечения на воде	1	17.04	
87 (7)	Техника плавания избранным способом	1	21.04	
88 (8)	Игры и развлечения на воде	1	22.04	
89 (1)	Футбол.(9ч) Удары по воротам на точность. Удары по мячу серединой подъема	1	24.04 28.04	
90 (2)	Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника	1	29.04	
91 (3)	Остановка летящего мяча серединой подъема	1	05.05	
92	Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча.	1	06.05	

(4)	Правила ганд-бола.			
93	Закрывание игрока.	1	08.05	
(5)	Игра по правилам ганд-бола.			
94	Техника перемещений и владения мячом. Ведение, удар, прием мяча	1	12.05	
(6)				
95(Техника перемещений и владения мячом. Ведение, удар, прием мяча	1	13.05	
7)				
96(Игра вратаря. Игра футбол командами.	1	15.05	
8)				
97(Игра футбол командами.	1	19.05	
9)				
Легкая атлетика (8 ч)				
98	Высокий старт . Бег по дистанции	1	20.05	
(1)				
99	Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	1	22.05	
(2)				
100	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1	26.05	
(3)				
101	Финиширование. Эстафеты.	1	26.05	
(4)				
102	Бег на результат (60 м).	1	27.05	
(5)				
103	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом«перешагивание». Техника прыжка в длину	1	27.05	
(6)	Оценка техники прыжка в высоту.			
104	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Техника метания мяча с разбега.	1	29.05	
(7)				
105	Сдача нормативов ГТО.	1	29.05	

(8)				
-----	--	--	--	--

\