**Учебно – тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Количество часов | Требование к уровню подготовки учащихся (результат) | Домашнее задание | Примеч |
| **1. Легкая атлетика (12ч)**  **1.1 Спринтер­ский бег, эстафетный бег (6 ч)** | | | | | |
| 1 | Высокий старт  (20-40 м). Челночный бег  (3 х 10). Инст­руктаж по ТБ | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)  Знать: технику скоростного бега | Пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге |  |
| 2 | Высокий старт  (20-40 м). Челночный бег  (3 х 10). | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | \_ - \_ |  |
| 3 | Высокий старт  (20-40 м). Челночный бег (3 х 10). | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | \_ - \_ |  |
| 4 | Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Выполнение комплекса на развитие силы, выносливости |  |
| 5 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции  (50-60 м). | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | \_ - \_ |  |
| 6 | Специальные беговые упраж­нения. . Правила соревнований | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | \_-\_ |  |
| **1.2 Метание мяча, прыжки (4час)** | | | | | |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча | 1 | Уметь: прыгать в длину с 9-11 беговых шагов; метать на дальность мяч | \_ - \_ |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль­ность. . | 1 | Уметь: прыгать в длину с 9-11 беговых шагов; метать на дальность мяч | Закрепить технику |  |
| 9 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание на даль­ность. | 1 | Уметь: прыгать в длину с 9 -11 беговых шагов; метать на дальность мяч | \_-\_ |  |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 | Уметь: прыгать в длину | \_-\_ |  |
| **1.3 Бег (2час)** | | | | | |
| 11 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». . Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции | 1 | Уметь: пробегать дистанцию 1500 м | Кросс до 15минут |  |
| 12 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции | 1 | Уметь: пробегать дистанцию 1500 м | Тренировка в аэробном режиме (сила, выносливость), анаэробном (скоростно-силовые способности) |  |
| **2.Кроссовая подготовка (9час)** | | | | | |
| 13 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». | **1** | Уметь: бегать в равно­мерном темпе  (15 мин) | \_ - \_ |  |
| 14 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) | \_ - \_ |  |
| 15 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. «Футбол». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 м) | \_ - \_ |  |
| 16 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. «Футбол». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | Кросс до 20 минут |  |
| 17 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | Подтягивание, пресс |  |
| 18 | Бег (18 мин) Спортивная игра «Лапта». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | \_-\_ |  |
| 19 | Бег (18 мин) Спортивная игра «Футбол». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) | Силовая подготовка |  |
| 20 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (19мин) | ОФП |  |
| 21 | Бег (2000 м). Спортивная игра «Лапта» | 1 | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 ми) | \_-\_ |  |
| **3. Баскетбол ( 16 час)** | | | | | |
| 22 | Инструктаж ТБ на уроке. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре  Знать: правила игры в баскетбол | ОРУ |  | | |
| 23 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | ОРУ |  | |
| 24 | Ведение мяча.  Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Закрепить правила |  | |
| 25 | Ведение мяча.  Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  | |
| 26 | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Силовая подготовка |  | |
| 27 | Передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  | |
| 28 | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  | |
| 29 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Пресс за 1 мин. |  | |
| 30 | Бросок мяча в движении Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Приседание за 30 сек. |  | |
| 31 | места. Бросок мяча в движении Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра. | 1 | Уметь: играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре | \_\_-\_ |  | |
| 32 | Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Знать правила |  | |
| 33 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2 х ], 3 х 1). | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  | |
| 34 | Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Силовая подготовка |  | |
| 35 | Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Силовая подготовка |  | |
| 36 | Бросок мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Силовая подготовка |  | |
| 37 | Учебная игра. Зонная защита. | 1 | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Правила игры, судейство. |  | |
| **4. Волейбол (10 час)** | | | | | | |
| 38 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Техника безопасности на уроках | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам  Знать: правила игры в волейбол | ОРУ |  | |
| 39 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. мяча. Эстафеты | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |  |  | |
| 40 | Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  | |
| 41 | Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 1 | Выполнять технические действия в игре |  |  | |
| 42 | Нижняя боковая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. | 1 | Уметь: играть в волейбол |  |  | |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | 1 | по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  | |
| 44 | Стойки и передвижения. Прием мяча снизу Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 1 | Уметь: играть в волейбол |  |  | |
| 45 | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  | |
| 46 | Эстафеты .Передачи в парах Игра по упрощенным правилам. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  | |
| 47 | Передача мяча в парах через сетку. Эстафеты. Судейство | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |  |  | |
| **5. Лыжи (26 час)** | | | | | | |
| 48-49 | Правила ТБ на уроках. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. | 2 | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы  Знать технику лыжных ходов | Повторить технику попеременного двухшажного хода, стойки спусков. |  | | |
| 50 | Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | 1 | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | Повторять спуски, |  | | |
| 51--52 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. | 2 | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы | \_-\_ |  | | |
| 53-54 | Прохождение дистанции 1 км Техника подъемов и спусков. Техника торможения плугом и упором. | 2 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | \_-\_ |  | | |
| 55 | Техника подъемов и спусков, Техника торможения плугом и упором. | 1 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | \_-\_ |  | | |
| 56 | Техника подъемов и спусков, подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. | 1 | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Повторить технику лыжных ходов |  | | |
| 57-58 | Прохождение дистанции 2 км различными ходами. | 2 | Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | \_-\_ |  | | |
| 59-60 | Техника катания с горок. Прохождение 3 км. | 2 | Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. | \_-\_ |  | | |
| 61-62 | Разучивание техника конькового хода. | 2 | Уметь: выполнять технику конькового хода | Катание на лыжах. |  | | |
| 63 | Разучивание техники конькового хода.  Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2км | 1 | Уметь: выполнять технику конькового хода, выполнять спуски. | Катание на лыжах |  | | |
| 64-65 | Поворот махом. Прохождение дистанции 3 км. | 2 | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию. | \_-\_ |  | | |
| 66 | Поворот махом. Техника катания с горок. | 1 | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы. | Закрепить правила |  | | |
| 67-68 | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции 3 км . Лыжные гонки. | 2 | Уметь: передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | \_-\_ |  | | |
| 69-70 | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции 3 км Лыжные гонки. | 2 | Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски | Спуск с горы, торможение |  | | |
| 71-72 | Совершенствование лыжных ходов. | 2 | Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски | Спуск с горы, торможение |  | | |
| 73 | Совершенствование лыжных ходов. | 1 | Уметь: передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Прохождение дистанции 2 км. |  | | |

**6.** **Волейбол (6час)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Инструктаж ТБ на уроке волейбола  Комбинации из разученных перемещений. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Силовая подготовка. |  |
| 75 | Передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  |
| 76 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  |
| 77 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Прыжковые упражнения |  |
| 78 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Упражнение на прыгучесть |  |
| 79 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | \_-\_ |  |

**7. Гимнастика (17ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Инструктаж ТБ на уроке. Повороты, ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Техника безопасности | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине  Знать: технику выполнения упражнений | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 81 | Повороты ,ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых спо­собностей | 1 | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Оценивание усвоения гимнастических упражнений в процессе урока. |  |
| 82 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости. | 1 | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | \_ - \_ |  |
| 83 | Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине | Упражнение на гибкость |  |
| 84 | Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | \_-\_ |
| **7.2Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч)** | | | | | |
| 85 | ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90 | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Силовая подготовка |  |
| 86 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | \_-\_ |  |
| 87 | ОРУ с мячами. Эстафеты. | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Круговая тренировка |  |
| 88 | ОРУ с мячами. Эстафеты. | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | \_-\_ |  |
| 89 | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. | 1 | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | \_-\_ |  |
| 90 | Эстафеты. | 1 | Уметь: выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок | Упражнения на координацию |  |
| **7.3 Акробатика, лазание (6 ч)** | | | | | |
| 91 | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене | **1** | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | \_-\_ |  |
| 92 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. | 1 | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | \_-\_ |  |
| 93 | ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. | 1 | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Отжимание, подтягивание |  |
| 94 | . ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. | 1 | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | \_-\_ |  |
| 95 | Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. | 1 | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | \_-\_ |  |
| 96 | ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. | 1 | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Закрепить пройденный материал |  |
|  | 8. **Легкая атлетика (9 час)** | | | | |
| 97 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ | 1 | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта  Знать: технику скоростного бега | Кроссовый бег по пересеченной местности |  |
| 98 | Высокий стар! (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. . Правила соревнований | 1 | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | \_-\_ |  |
| 99 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Правила соревнований | 1 | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Скоростной бег |  |
| 100 | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. | 1 | Уметь: бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта | \_-\_ |  |
| 101 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1 | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Кросс до 20 мин. |  |
| **8.1Прыжок**, **метание** (**4ч**) | | | | | |
| 102 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча Правила соревнований | 1 | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) | Развития выносливости  ОФП |  |
| 103 | Прыжок, метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. | 1 | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | \_ - \_ |  |
| 104-105 | Контрольное тестирование | 2 | Уметь: выполнять контрольные нормативы | \_-\_ |  |