**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**7 КЛАСС**

**I четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | **1 (1)** | Вводный | **Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.**Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (60 м). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **2 (2)** | Совершен-ствование | Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (60 м). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **3(3)** | Совершен-ствование | Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (60 м). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **4(4)** | **Учетный** | Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств.**Учет:** **бег на результат 30 м**. | **Уметь:**  бегать с максимальнойскоростью (60 м). | **Учетный****бег 30 м на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **5(5)** | **Учетный** | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростныхвозможностей. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге.**Учет: бег 60 м на результат:****М: «5»-9,5с; «4»-9,8 с; «3»-10,2 с;****Д: «5»-9,8с; «4»-10,4с; «3»-10,9с.** | **Уметь:** бегать с максимальнойскоростью на результат(60 м). | **Учетный****бег 60 м** **на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча(4 ч) | **6(6)** | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (с места). Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжка в длину. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **7(7)** | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжках в длину. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяча на дальность.  | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **8(8)** | Комбинированный | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **9(9)** | **Учетный** | Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места) на результат. Метание малого мяча на дальность. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега** **(с места).** | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | **Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега** **(с места)** | Комплекс№1 |  |  |
| Бег на средние дистанции(2 ч) | **10(10)** | Изучение нового материала |  Бег 1500 м. ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра:М: футбол; Д: пионербол. | **Уметь**: пробегать 1500 м без учета времени. | **Учетный****метание малого мяча с разбега** | Комплекс№1 |  |  |
| **11(11)** | **Учетный** | Бег 1500 м. ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра:М: футбол; Д: пионербол. | **Уметь**: бегать на дистанцию 1000 м (на результат). | **Учетный****Бег 1000 м на результат** | Комплекс№1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч.)** |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(9 ч) | **12(12)** | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **13(13)** | Совершенствование | Равномерный бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **14(14)** | Совершенствование | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **15(15)** | Совершенствование | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **16(16)** | Совершенствование | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **17(17)** | Совершенствование | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | Текущий | Комплекс№1 |  |  |
| **18(18)** | Совершенствование | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. **Учет: М-подтягивание на перекладине;** **Д-поднимание туловища за 30 сек.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | **Учетный:****М-подтягив,****Д-подниман.****туловища****за 30 сек.** | Комплекс№1 |  |  |
| **19(19)** | **Учетный** | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.**Учет: челночный бег 3:10 м.** | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | **Учетный****челночный бег 3:10 м** | Комплекс №1 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **20(20)** | **Учетный** | Развитие выносливости. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра: М – футбол; Д – пионербол. **Учет:** **бег 2000 м без учета времени**.. | **Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). | **Учетный****2000м****без** **учета времени** | Комплекс№1 |  |  |
| **Баскетбол (7 ч.)** |
| Баскетбол(7 ч) | **21(21)** | Изучениеновогоматериала | **Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.** Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.  | **Уметь**: играть в баскетбол поупрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.  | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **22(22)** | Комбинированный **Учетный** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.**Учет: наклон вперед сидя на полу.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | **Учетный****наклон вперед сидя на полу** | Комплекс№3 |  |  |
| **23(23)** | Комбинированный**Учетный**  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **24(24)** | Комбинированный **Учетный** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.  **Учет: отжимание от пола.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | **Учетный****отжимание от пола** | Комплекс№3 |  |  |
| **25(25)** | Комбинированный**Учетный** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. **Учет: техника ведения мяча в движении с разной высотой** **отскока и изменением направления.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | **Учетный****оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой** **отскока и изменением направления**  | Комплекс№3 |  |  |
| **26(26)** | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.**Принять зачет у задолжников.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **27(27)** | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. **Подвести итоги за I четверть.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.** | **Уметь**: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы. | **Итоговый** | Комплекс№3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**7 КЛАСС**

**II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Гимнастика (18 ч.)** |
| Висы. Строевые упражнения(6 ч) | **28(1)** | Изучение нового материала | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике.**Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы, упражнения в висе. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **29(2)** | Совершенствование | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **30(3)** | Совершенствование | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **31(4)** | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. **Подтягивание в висе.** Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **32(5)** | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. **Подтягивание в висе.** Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **33(6)** | **Учетный** | Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.**Учет:** **подтягивание из виса: М:«5» - 8 р; «4» - 6 р; «3» - 3р.** **Д: «5» - 19 р; «4»** - **15 р; «3» - 8р.**  | **Уметь**: выполнять строевые упражнения, висы. | **Учетный оценка техники выполнения висов**  | Комплекс№2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Опорный прыжок.Упражнения на бревне.(6 ч.) | **34(7)** | Изучение нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок.  | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **35(8)** | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **36(9)** | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **37(10)** | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь**: выполнять опорный прыжок. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **38(11)** | **Учетный** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.**Учет: техника выполнения упражнений на бревне.** | **Уметь**: выполнять опорный прыжок. | **Учетный оценка техники выполнения упражнений на бревне** | Комплекс№2 |  |  |
| **39(12)** | **Учетный** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), « ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.**Учет: техника выполнения опорного прыжка.** | **Уметь**: выполнять опорный прыжок. | **Учетный оценка техники выполнения опорного прыжка** | Комплекс№2 |  |  |
| Акробатика.Лазание.(6 ч) | **40(13)** | Изучение нового материала |  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **41(14)** | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **42(15)** | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **43(16)** | Совершенствование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | Комплекс№2 |  |  |
| **44(17)** | **Учетный** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей.**Учет: техника лазания по канату.** | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | **Учетный****оценка****техники****лазания** | Комплекс№2 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | **по канату** |  |  |  |
|  | **45(18)** | **Учетный** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два | **Уметь:** выполнять акробатические элементы | **Учетный****оценка** | Комплекс |  |  |
|  |  | приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. **Учет: техника выполнения акробатических упражнений.** | раздельно и в комбинации. | **техники выполнения акробатических упражнений** | №2 |  |  |
|  |  |  | **Баскетбол (3 ч.)** |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол****(3 ч)**  | **46(19)** | Комбинированный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола.**Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **47(20)** | Изучение нового материала |  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **Принять зачет у задолжников.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **48(21)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Подвести итог за II четверть.****Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**7 класс**

**III четверть (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол (12 ч.)** |
| Баскетбол(12 ч) | **49(1)** | Комбинированный | **Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола.**Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **50(2)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **51(3)** | **Учетный**  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Учет: техника броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.**  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | **Учетный оценка техники броска мяча****двумя руками от головы с места с сопротивлением**  | Комплекс№3 |  |  |
| **52(4)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **53(5)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1).Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **54(6)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **55(7)** | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам.  | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **56(8)** | Комбинированный**Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X1, 3X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.**Учет: техника передачи мяча в тройках со сменой мест.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | **Учетный оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест** | Комплекс№3 |  |  |
| **57(9)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X1, 3X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **58(10)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правила.  | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **59(11)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **60(12)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитиекоординационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
|  **Волейбол (18 ч.)** |
| Волейбол(18 ч)1 | **61(13)** | Изучение нового материала | **Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.**Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **62(14)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **63(15)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс |  |  |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Волейбол |  |  | правилам. |  |  | №3 |  |  |
| **64(16)** | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **65(17)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **66(18)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **67(19)** | Совершенствование**Учетный** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощеннымправилам. **Учет: техника передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | **Учетный оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку** | Комплекс№3 |  |  |
| **68(20)** | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **69(21)** | Комплексный**Учетный** | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.**Учет: техника приема мяча двумя руками снизу через сетку.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | **Учетный оценка техники приема мяча двумя руками снизу через сетку** | Комплекс№3 |  |  |
| **70(22)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняяпрямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **71(23)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняяпрямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **72(24)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняяпрямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| 1 | 2**73(25)** | 3Комплексный**Учетный** | 4Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. **Учет: техника нижней прямой подачи мяча.** | 5**Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | 6**Учетный****оценка техники нижней прямой подачи мяча** | 7Комплекс№3 | 8 | 9 |
| **74(26)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **75(27)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **76(28)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **77(29)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.**Принять зачет у задолжников.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **78(30)** | Совершенствование | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.**Подвести итог за III четверть.** **Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.** | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Итоговый** | Комплекс№3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
7 класс**

**IV четверть (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №урока | Типурока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  | **Баскетбол (5 ч.)** |  |  |  |  |  |
| Баскетбол(5 ч.) | **79(1)** | Комбинированный | **Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.**Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3X1, 3X2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам.. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **80(2)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3X1, 3X2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **81(3)** | Комбинированный **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3X1, 3X2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Учет: техника штрафного броска.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам. | **Учетный оценка техники штрафного броска** | Комплекс№3 |  |  |
| **82(4)** | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2X1, 3X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий | Комплекс№3 |  |  |
| **83(5)** | Комбинированный **Учетный** | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2X1, 3X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. **Учет: отжимание от пола.** | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | **Учетный****отжимание от пола** | Комплекс№3 |  |  |
| 1 | **2** | 3 | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |
| **Кроссовая подготовка (14 ч.)** |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч.) | **84(6)** | Комбинированный | **Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.**Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **85(7)** | Совершенствование **Учетный** | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. **Учет: М – подтягивание; Д - поднимание туловища за 30 сек.**  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный****М -подтягиван.****Д - поднимание туловища за 30 сек.**  | Комплекс№4 |  |  |
| **86(8)** | Совершенствование | Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **87(9)** | Совершенствование **Учетный** | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. **Учет: наклон вперед сидя на полу**.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный****наклон вперед сидя на полу** | Комплекс№4 |  |  |
| **88(10)** | Совершенствование | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **89(11)** | Совершенствование **Учетный** | Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости.  Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол. **Учет: челночный бег 3:10 м**. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный****челночный бег 3:10 м** | Комплекс№4 |  |  |
| **90(12)** | Совершенствование | Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **91(13)** | Совершенствование | Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра: М - футбол; Д. - волейбол.  | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **92(14)** | **Учетный** | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д. – волейбол **Учет: бег 2000 м без учета времени.** | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (20 мин.) | **Учетный** **бег 2000 м без учета времени** | Комплекс№4 |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег(5 ч.) | **93(15)** | Комбинированный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **94(16)** | Совершенствование | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **95(17)** | Совершенствование **Учетный** | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.**Учет: бег 1000 м на результат** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | **Учетный****бег 1000 м****на результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **96(18)** | **Учетный** | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.**Учет: бег 30 м на результат.**  | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м).  | **Учетный****бег 30 м на результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **97(19)** | **Учетный** | Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств. **Учет: бег 60 м на результат:** **М: «5»- 9,5 с; «4»-9,8 с; «3»-10,2 с;****Д: «5»- 9,8с; «4»- 10,4 с; «3»- 10,9 с.** | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60 м). | **Учетный****бег 60 м на результат** | Комплекс№4 |  |  |
| **Легкая атлетика (5 ч.)** |
| Прыжок в длину с места.Метание малого мяча(5 ч). | **98(20)** | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в мишень и на дальность. | **Т**екущий | Комплекс№4 |  |  |
| **99(21)** | **Учетный** | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. **Учет: техника метание малого мяча с разбега.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в мишень и на дальность. | **Учетный** **оценка техники метание малого мяча с разбега** | Комплекс№4 |  |  |
| **100(22)** | **Учетный** | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. **Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в мишень и на дальность. | **Учетный оценка техники прыжок в длину с разбега** **(с места)**  | Комплекс№4 |  |  |
| **101(23)** | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. **Принять зачет у задолжников.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность. | Текущий | Комплекс№4 |  |  |
| **102(24)** | Комбинированный | Прыжок в длину. С разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. **Подвести итог за IV четверть и за год.****Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.** | **Уметь:** прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность. | **Итоговый** | Комплекс№4 |  |  |
| 1 | **2** | 3 | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 | 9 |