Календарно-тематическое планирование учебного материала для учащихся 7-Г класс – 3 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы.**  **Тема урока.** | **Дата проведения урока по плану** | **Дата проведения урока по факту** | **Применение ТСО, ИКТ,**  **наглядность.** | **Базовое домашнее задание** |
|  | **I четверть – 26 часов** |  |  |  |  |
|  | **Раздел**  **Легкая атлетика –12 часов** |  |  |  |  |
| 1 | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты. |  |  |  |  |
| 2 | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. |  |  |  |  |
| 3 | Теоретические сведения (режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека) |  |  |  |  |
| 4 | Старт с опорой на одну руку. Учет: 60 м. |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину. Метание мяча. |  |  |  |  |
| 6 | Теоретические сведения (влияние л/а упражнений на укрепление здоровья детей) |  |  |  |  |
| 7 | Метание мяча. Бег 300 м. |  |  |  |  |
| 8 | Метание мяча. Прыжок в длину |  |  |  |  |
| 9 | Теоретические сведения (скорость при неравномерном движении ускорение.) |  |  |  |  |
| 10 | Учет: 500 м |  |  |  |  |
| 11 | Учет: 1000 м |  |  |  |  |
| 12 | Теоретические сведения (УГГ и ее влияние на работоспособность человека) |  |  |  |  |
|  | **Раздел**  **Волейбол – 14 часов** |  |  |  |  |
| 13 | Т/б на уроках в спорт. зале ( спорт. игры ).Разучить технику передачи мяча у стены. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 14 | Разучить технику передачи мяча через сетку. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 15 | Теоретические сведения (закаливание организма)Разучить технику подачи мяча. |  |  |  |  |
| 16 | Разучить технику подачи мяча. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 17 | Закрепить технику передачи мяча. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 18 | Теоретические сведения (требование безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви для занятий физическими упражнениями) |  |  |  |  |
| 19 | Закрепить технику подачи мяча. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 20 | Совершенствовать технику передач мяча. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 21 | Теоретические сведения (оздоровительная гимнастика, ее значение в жизни человека) |  |  |  |  |
| 22 | Совершенствовать технику подач мяча. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 23 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 24 | Теоретические сведения (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах) |  |  |  |  |
| 25 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 26 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
|  | **II четверть – 22 часа** |  |  |  |  |
|  | **Раздел**  **Волейбол – 22 часа** |  |  |  |  |
| 27 | Теоретические сведения (личная гигиена, соблюдение основных гигиенических правил) |  |  |  |  |
| 28 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 29 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 30 | Теоретические сведения (рациональное питание школьника) |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 32 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 33 | Теоретические сведения (здоровье и здоровый образ жизни) |  |  |  |  |
| 34 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 35 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 36 | Теоретические сведения (доврачебная помощь во время занятий, профилактика и причины возникновения травм) |  |  |  |  |
| 37 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 38 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 39 | Теоретические сведения (Олимпийские игры древности) |  |  |  |  |
| 40 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 41 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 42 | Теоретические сведения (возрождение Олимпийских игр, Пьер де Кубертен, как инициатор возрождения Олимпийских игр) |  |  |  |  |
| 43 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 44 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 45 | Теоретические сведения (девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр) |  |  |  |  |
| 46 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 47 | Совершенствование технических приемов. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 48 | Теоретические сведения (олимпийское движение в дореволюционной России) |  |  |  |  |
|  | **III четверть – 30 часов** |  |  |  |  |
|  | **Раздел**  **Гимнастика -18 часов** |  |  |  |  |
| 49 | Теоретические сведения (первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх) |  |  |  |  |
| 50 | Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Бревно. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 51 | Строевые упражнения. Акробатика. Бревно. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 52 | Теоретические сведения (цели и задачи школьного образования по физической культуре) |  |  |  |  |
| 53 | Строевые упражнения. Акробатика. Бревно. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 54 | Строевые упражнения. Акробатика. Бревно. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 55 | Теоретические сведения (влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья школьника) |  |  |  |  |
| 56 | Строевые упражнения. Акробатика. Перекладина (м). Брусья (д). |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 57 | Строевые упражнения. Акробатика. Перекладина (м). Брусья (д). |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 58 | Теоретические сведения (доврачебная помощь во время занятий). |  |  |  |  |
| 59 | Строевые упражнения. Перекладина (м). Брусья (д). |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 60 | Строевые упражнения. Перекладина (м). Брусья (д). Опорный прыжок «согнув ноги»(козел в ширину Н 105-115 см.) Лазанье по канату. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 61 | Теоретические сведения (основные показатели физического развития школьника) |  |  |  |  |
| 62 | Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги» (козел в ширину Н 105-115 см.). Лазанье по канату. |  |  | Мультимедийный центр |  |
| 63 | Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги» ( козел в ширину Н 105-115 см.). Лазанье по канату. |  |  | Мультимедийный центр |  |
| 64 | Теоретические сведения (причины возникновения нарушения осанки) |  |  |  |  |
| 65 | Строевые приемы. Опорный прыжок «согнув ноги» (козел в ширину Н 105-115 см). Лазанье по канату. |  |  | Мультимедийный центр |  |
| 66 | Строевые приемы. Лазанье по канату. Полоса препядствий. |  |  | Мультимедийный центр |  |
|  | **Раздел**  **Легкая атлетика (прыжок в высоту с/р) – 12 часов** |  |  |  |  |
| 67 | Теоретические сведения(упражнения для формирования правильной осанки, подбор упражнений, нагрузка.) |  |  |  |  |
| 68 | Т/б на уроках л/а. Прыжок в высоту с разбега. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 69 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 70 | Теоретические сведения (цели и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и форма организации.) |  |  |  |  |
| 71 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 72 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 73 | Теоретические сведения (проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.) |  |  |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 75 | Прыжок в высоту с разбега. |  |  |  |  |
| 76 | Теоретические сведения (ЗОЖ роль и значение физической культуры в его формировании). |  |  |  |  |
| 77 | Прыжок в высоту с разбега |  |  |  |  |
| 78 | Прыжок в высоту с разбега |  |  |  |  |
|  | **IV четверть – 24 часа** |  |  |  |  |
|  | **Раздел**  **Баскетбол - 12 часов** |  |  |  |  |
| 79 | Теоретические сведения (психические особенности возрастного развития.) |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 80 | Баскетбол |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 81 | Баскетбол |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 82 | Теоретические сведения (физкультминутки и их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.) |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 83 | Баскетбол |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 84 | Баскетбол |  |  | Мультимедийный комплекс |  |
| 85 | Теоретические сведения (рациональное питание.) |  |  |  |  |
| 86 | Баскетбол |  |  | Мультимедийный центр |  |
| 87 | Баскетбол |  |  | Мультимедийный центр |  |
| 88 | Теоретические сведения Массаж и самомассаж). |  |  |  |  |
| 89 | Баскетбол |  |  |  |  |
| 90 | Баскетбол |  |  |  |  |
|  | **Раздел**  **Легкая атлетика- 12 часов** |  |  |  |  |
| 91 | Теоретические сведения (равноускоренное движение инерция.) |  |  |  |  |
| 92 | Т/б на уроках л/а. Низкий старт. Учет: бег 30 м. |  |  |  |  |
| 93 | Низкий старт. Учет: бег 60 м Метание мяча. |  |  |  |  |
| 94 | Теоретические сведения (ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.) |  |  |  |  |
| 95 | Прыжок в длину. Метание мяча. |  |  |  |  |
| 96 | Прыжок в длину .Метание мяча. |  |  |  |  |
| 97 | Теоретические сведения (всесторонность развития личности укрепления здоровья и содействие творческому долголетию.) |  |  |  |  |
| 98 | Учет: прыжок в длину. Бег: 300 м |  |  |  |  |
| 99 | Учет: метание мяча. Бег 500 м |  |  |  |  |
| 100 | Теоретические сведения (оказание первой помощи при травмах.) |  |  |  |  |
| 101 | Учет: бег 1500 м. |  |  |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года. Игры. |  |  |  |  |