Согласовано

заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« » августа 20 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_город Армавир\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

территориальный, административный округ (город, район, посёлок)

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –

средняя общеобразовательная школа № 19

(название образовательного учреждения)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(указать предмет, курс, модуль)

Класс  **7**

Учитель:

Количество часов: всего **102** часа; в неделю **3**  часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре учителя**

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

утвержденной педсоветом протокол № от августа 2013 года

**Календарно – тематическое планирование уроков**

**по физической культуре 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Содержание  (раздел, темы) | Количество часов | Даты проведения | | Оборудование урока |
| план | факт |
| **1.4 Легкая атлетика** | | **21** |  |  |  |
| ***1.4.1 Овладение техникой спринтерского бега*** | | ***4*** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.  Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 |  |  | Секундомер, фишки, свисток |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |  |  | Секундомер, фишки, свисток |
| 3 | Скоростной бег до 60 м | 1 |  |  | Секундомер, фишки, свисток |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  | Секундомер, свисток |
| ***1.4.2 Развитие скоростно-силовых способностей*** | | ***1*** |  |  |  |
| 5 | Всевозможные прыжки и многоскоки. | 1 |  |  | Рулетка |
| ***1.4.3 Развитие координационных способностей*** | | ***1*** |  |  |  |
| 6 | Прыжки на точность приземления и в зоны | 1 |  |  | Рулетка, лопата |
| ***1.4.4 Овладение техникой прыжка в длину*** | | ***2*** |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Многоскоки | 1 |  |  | Рулетка, лопата |
| 8 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат. | 1 |  |  | Рулетка, лопата |
| ***1.4.5 Овладение техникой метания*** | | ***5*** |  |  |  |
| 9 | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п,стоя грудью и боком в направлении метания с места. | 1 |  |  | Набивные мячи (6 шт.) |
| 10 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | 1 |  |  | Набивные мячи (6 шт.) |
| 11 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 |  |  | Теннисные мячи (6 шт.) |
| 12 | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. | 1 |  |  | Теннисные мячи (6 шт.) |
| 13 | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на результат. | 1 |  |  | Теннисные мячи (6 шт.) |
| ***1.4.3 Развитие координационных способностей*** | | ***2*** |  |  |  |
| 14 | Бег с преодолением препятствий и на местности | 1 |  |  | Барьеры, свисток |
| 15 | Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения | 1 |  |  | Свисток, секундомер |
| ***1.4.6 Овладение техникой длительного бега*** | | ***3*** |  |  |  |
| 16 | Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин.  Эстафеты. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |
| 17 | Бег на 1500 м. эстафеты. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, эстафетные палочки |
| 18 | Бег на 1500 м. на результат. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |
| ***1.4.7 Развитие выносливости*** | | ***3*** |  |  |  |
| 19 | Круговая тренировка. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, скакалки, набивные мячи |
| 20 | Минутный бег. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |
| 21 | Кросс до 15 мин. | 1 |  |  | Свисток, секундомер |
| **1.2 Баскетбол** | | **27** |  |  |  |
| ***1.2.1 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*** | | ***4*** |  |  |  |
| 22 | Инструктаж техника безопасности на уроках спортивных игр.  Стойка игрока. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 23 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт. |
| 24 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 25 | Зачет: комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановка, поворот, ускорение) | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.2 Освоение ловли и передач мяча*** | | ***2*** |  |  |  |
| 26 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 27 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (квадрате, круге). | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.3 Освоение техники ведения мяча*** | | ***4*** |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 29 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 30 | Ведение мяча в движении по прямой -остановка двумя шагами -передача. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 31 | Зачет: ведение мяча в движении по прямой - остановка двумя шагами -передача. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.4 Овладение техникой бросков мяча*** | | ***3*** |  |  |  |
| 32 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, после ведения) с пассивным противодействием. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 33 | Броски одной и двумя руками с места, в прыжке. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 34 | Зачет: броски одной и двумя руками с места. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.5 Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*** | | ***2*** |  |  |  |
| 35 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 36 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Эстафеты. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.6 Освоение тактики игры*** | | ***6*** |  |  |  |
| 37 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 38 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Эстафеты | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 39 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 40 | Взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 41 | Нападение быстрым прорывом. (2:1) | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 42 | Нападение быстрым прорывом (2:1).Взаимодействия двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.7 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** | | ***6*** |  |  |  |
| 43 | Игры и игровые задания 2:1. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 44 | Игры и игровые задания 3:1. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 45 | Игры и игровые задания 3:2. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 46 | Игры и игровые задания 3:3. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 47 | Игра по правилам мини-баскетбола. Эстафеты. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.), эстафетные палочки |
| 48 | Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| **1.3 Гимнастика с элементами акробатики** | | **18** |  |  |  |
| ***1.3.1 Освоение строевых упражнений*** | | ***1*** |  |  |  |
| 49 | Инструктаж техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| ***1.3.2 Освоение акробатических упражнений*** | | ***5*** |  |  |  |
| 50 | М:кувырок вперед в стойку на лопаткха, д: кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 51 | М: стойка на голове с согнутыми ногами, д: кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 52 | М: кувырок вперед в стойку на лопатка, д: кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 53 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 54 | Зачет: связка акробатических упражнений. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| ***1.3.3 Освоение опорных прыжков*** | | ***4*** |  |  |  |
| 55 | Опорные прыжки. Подвижные игры. | 1 |  |  | Гимнастические маты, гимнастический козел, мостик |
| 56 | Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см). | 1 |  |  | Гимнастические маты, гимнастический козел, мостик |
| 57 | М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Эстафеты. | 1 |  |  | Гимнастические маты, гимнастический козел, мостик, обручи, баскетбольные мячи |
| 58 | Зачет: Д: прыжок ноги врозь, м: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) | 1 |  |  | Гимнастические маты, гимнастический козел, мостик |
| ***1.3.4 Освоение висов и упоров*** | | ***2*** |  |  |  |
| 59 | Мальчики: подъем переворотом в упор двумя. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом. | 1 |  |  | Высокая перекладина, гимнастические маты, брусья. |
| 60 | Упражнения в висах и упорах | 1 |  |  | Высокая перекладина, гимнастические маты, брусья. |
| ***1.3.5 Развитие силовых способностей*** | | ***4*** |  |  |  |
| 61 | Лазание по канату. Подвижные игры. | 1 |  |  | Канат, гимнастические маты, свисток, секундомер |
| 62 | Лазание по канату на результат. | 1 |  |  | Канат, гимнастические маты |
| 63 | Подтягивание из виса (м), подъем туловища из положения лежа (д) | 1 |  |  | Высокая перекладина, гимнастические маты, низкая перекладина |
| 64 | Подтягивание из виса (м), подъем туловища из положения лежа (д) на результат. | 1 |  |  | Высокая перекладина, гимнастические маты, низкая перекладина |
| ***1.3.6 Развитие координационных способностей*** | | ***2*** |  |  |  |
| 65 | Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты и игры. | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, эстафетные палочки, мячи, свисток. |
| 66 | Упражнения на брусьях. Эстафеты и игры. | 1 |  |  | Гимнастическая стенка, эстафетные палочки, мячи, свисток. |
| **1.6 Элементы единоборств** | | **6** |  |  |  |
| 67 | Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки и передвижения в стойке. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 68 | Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 69 | Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 70 | Борьба за предмет.  Упражнения по овладению приемами самостраховки. | 1 |  |  | Гимнастические маты, кегли, набивной мяч 2 кг |
| 71 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 72 | Подвижная игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **1.2 Баскетбол** | | **6** |  |  |  |
| ***1.2.6 Освоение тактики игры*** | | ***3*** |  |  |  |
| 73 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 74 | Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 75 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.7 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** | | ***3*** |  |  |  |
| 76 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 77 | Игры — эстафеты с элементами баскетбола. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 78 | Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи (12 шт.), свисток, секундомер |
| **1.4 Легкая атлетика** | | **18** |  |  |  |
| ***1.4.7 Развитие выносливости*** | | ***3*** |  |  |  |
| 79 | Бег с препятствиями и на местности. | 1 |  |  | Свисток, барьеры |
| 80 | Кросс до 15 мин. Круговая тренировка. | 1 |  |  | Секундомер, свисток, набивные мячи, скакалки |
| 81 | Кросс до 15 мин. | 1 |  |  | Секундомер, свисток |
| ***1.4.7 Овладение техникой длительного бега*** | | ***3*** |  |  |  |
| 82 | Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. | 1 |  |  | Секундомер, свисток |
| 83 | Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин. Эстафеты. | 1 |  |  | Секундомер, свисток |
| 84 | Бег на 1500 м. | 1 |  |  | Секундомер, свисток |
| ***1.4.8 Овладение техники прыжка в высоту*** | | ***3*** |  |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Многоскоки | 1 |  |  | Гимнастические маты, стойка для прыжков в высоту |
| 86 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки на точность приземления. | 1 |  |  | Гимнастические маты, стойка для прыжков в высоту |
| 87 | Прыжки в высоту с 3 -5 шагов разбега на результат. | 1 |  |  | Гимнастические маты, стойка для прыжков в высоту |
| ***1.4.1 Совершенствование техники спринтерского бега*** | | ***3*** |  |  |  |
| 88 | Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, фишки |
| 89 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, фишки |
| 90 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  | Свисток, секундомер, фишки |
| ***1.4.4 Овладение техникой прыжка в длину*** | | ***3*** |  |  |  |
| 91 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Многоскоки. | 1 |  |  | Рулетка, лопата |
| 92 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в зоны. | 1 |  |  | Рулетка, лопата |
| 93 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат. | 1 |  |  | Рулетка, лопата |
| ***1.4.5 Овладение техникой метания*** | | ***3*** |  |  |  |
| 94 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера. | 1 |  |  | Набивные мячи (2 кг) |
| 95 | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. | 1 |  |  | Теннисные мячи, рулетка |
| 96 | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность на результат. | 1 |  |  | Теннисные мячи, рулетка |
| **1.2 Баскетбол** | | **6** |  |  |  |
| ***1.2.7 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*** | | ***4*** |  |  |  |
| 97 | Игра по правилам мини-баскетбола. Игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Свисток, баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 98 | Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  | Свисток, баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 99 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Свисток, баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 100 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. игры с элементами баскетбола. | 1 |  |  | Свисток, баскетбольные мячи (12 шт.) |
| ***1.2.6 Освоение тактики игры*** | | ***2*** |  |  |  |
| 101 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |  |  | Свисток, баскетбольные мячи (12 шт.) |
| 102 | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  | Свисток, баскетбольные мячи (12 шт.) |
|  | **ИТОГО:** | **102** |  |  |  |