

**Календарно-тематический план
по физической культуре 7 класс.**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы контроля	Дата проведения
1.	Правила техники безопасности раздел «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции с низкого старта.	1	текущий	
2.	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Развитие быстроты.	1	текущий	
3.	Физические упражнения и режимы двигательных нагрузок в самостоятельных занятиях. Бег на короткие дистанции с низкого старта.	1	текущий	
4.	ОРУ в движении. Упражнения на развитие быстроты. Метание малого мяча на дальность с места.	1	текущий	
5.	ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции 30, 60. 100 м с низкого старта. Метание мяча на дальность.	1	текущий	
6.	ОРУ в движении. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие быстроты. Метание мяча.	1	текущий	
7.	ОРУ. Зачёт- бег 60 м. Подвижные игры «Лапта», «Пионербол».	1	Контроль знаний и умений	
8.	ОРУ в движении. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега; прыжки в длину с места.	1	текущий	
9.	ОРУ в движении. Совершенствование техники метания мяча; челночный бег 6х 10м. Игра «Пионербол».	1	текущий	
10.	ОРУ в движении. Совершенствование техники метания мяча; челночный бег 6х 10м. Игра «Лапта».	1	текущий	
11.	ОРУ. Зачёт- метание мяча 150гр. на дальность с разбега. Игра «Пионербол».	1	Контроль знаний и умений	
12.	ОРУ. Зачёт- челночный бег 6х 10м. Подвижные игры «Перестрелка», «Пионербол».	1	Контроль знаний и умений	
13.	ОРУ. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» Игра «Лапта».	1	текущий	
14.	ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», бег 8	1	текущий	

	мин.			
15.	ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», бег 10 мин.	1	текущий	
16.	ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», упражнения на развитие силы.	1	текущий	
17.	ОРУ. Закрепление техники прыжков в длину с разбега; прыжки на скакалке ,ОФП.	1	текущий	
18.	ОРУ. Учёт- прыжки в длину с разбега. Игра «Перестрелка.	1	Контроль знаний и умений	
19.	ОРУ в движении. Совершенствование техники преодоления препятствий.	1	текущий	
20.	ОРУ. Учёт- бег 1500 м. «Лапта».	1	Контроль знаний и умений	
21.	Сдача тестов по ОУФК: отжимание от пола; прыжок в длину с места; наклон вперед сидя на полу.	1	Контроль знаний и умений	
22.	Сдача тестов по ОУФК: поднятие туловища; вис на согнутых руках; бег 1000м.	1	Контроль знаний и умений	
23.	Правила техники безопасности в спортзале. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	текущий	
24.	Занятия физкультурой в условиях физкультурно- оздоровительного комплекса. Обучение ведению мяча с изменением направления.	1	текущий	
25.	Формы физической культуры используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни. Эстафеты с мячом.	1	текущий	
26.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений на осанку.	1	текущий	
27.	Обучение строевым упражнениям: короче шаг, пол шага, полный шаг. Закрепление комплекса УГГ. Кувырок вперед.	1	текущий	
28.	Строевые упражнения, комплекс упражнений УГГ .Особенности содержания занятий ОФП и их направлений здоровья.	1	текущий	
29.	Занятия физкультурой в условиях физкультурно- оздоровительного комплекса. Акробатические упражнения.	1	текущий	
30.	Совершенствование разновидностей ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с	1	текущий	

	гимнастической палкой .Акробатические упражнения.			
31.	Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения.	1	текущий	
32.	Значение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1	текущий	
33.	ОРУ мячом. Строевые упражнения .Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».	1	текущий	
34.	ОРУ с набивным мячом. Обучение кувырку назад в полушпагат ,развитие гибкости, силы.	1	текущий	
35.	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических упражнений. ОФП.	1	текущий	
36.	ОРУ с мячом. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатическая связка. ОФП.	1	текущий	
37.	Комплекс ритмической гимнастики. Акробатическая связка: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост».	1	текущий	
38.	Комплекс упражнений на осанку .Обучение опорному прыжку через козла, упражнения на перекладине.	1	текущий	
39.	Комплекс упражнений с набивным мячом. Опорный прыжок через козла. Гимнастическая полоса препятствий.	1	текущий	
40.	Функциональная тренировка; разучивание танцевальных движений. ОФП.	1	текущий	
41.	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование опорного прыжка.Лазанье по канату. Упражнения в висе.	1	текущий	
42.	ОРУ у шведской стенке. Учёт- опорный прыжок через козла ноги врозь. Упражнения в висах.	1	текущий	
43.	ОРУ со скакалкой. Лазанье по канату, упражнения в висах и упорах. ОФП.	1	текущий	
44.	ОРУ с набивным мячом. Сдача тестов: прыжок в длину с места, наклон вперёд сидя на полу.	1	Контроль знаний и умений	
45.	ОРУ в парах. Сдача тестов: отжимание, поднятие туловища.	1	Контроль знаний и умений	
46.	Игры, эстафеты с обручами, скакалками. Набивными мячами.	1	текущий	

47.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	текущий	
48.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Совершенствование попеременного одношажного хода.	1	текущий	
49.	Виды лыжного спорта. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1	текущий	
50.	Применение лыжных мазей. Обучение одновременным двухшажному и одношажному ходам.	1	текущий	
51.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование одновременных одно- двухшажного ходов.	1	текущий	
52.	Совершенствование разученных ходов. Прохождение дистанции 2,5 км.	1	текущий	
53.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции.	1	текущий	
54.	Влияние занятий физическими упражнениями на профилактику вредных привычек. Прохождение дистанции разученными способами.	1	текущий	
55.	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	текущий	
56.	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции.	1	текущий	
57.	Спуск со склона: преодоление бугров и впадин при спуске подъём в гору скользящим шагом.	1	текущий	
58.	Прохождение дистанции до 3 км. Спуск со склона прохождение ворот , поворот на месте махом.	1	текущий	
59.	Прохождение дистанции изученными способами. Подъём в гору скользящим шагом.	1	текущий	
60.	Прохождение дистанции изученными способами 3 км. Игра «Биатлон».	1	текущий	
61.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы торможение и поворот упором.	1	текущий	
62.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	текущий	
63.	Прохождение дистанции 3 км; спуск со склона.	1	текущий	
64.	Прохождение дистанции изученными способами.	1	текущий	

65.	Прохождение дистанции; катание с горок.	1	текущий	
66.	Учёт- бег на лыжах 2 км.	1	Контроль знаний и умений	
67.	Прохождение дистанции; катание с горок.	1	текущий	
68.	Прохождение дистанции; катание с горок.	1	текущий	
69.	Прохождение дистанции; эстафеты, игры.	1	текущий	
70.	Правила техники безопасности на занятиях спортивными, подвижными играми.	1	текущий	
71.	Подвижные игры с элементами баскетбола: ловля и передача мяча, техника ведения мяча.	1	текущий	
72.	ОРУ. Совершенствование ловли и передачи мяча; техники ведения и перемещения.	1	текущий	
73.	Обучение элементам баскетбола.	1	текущий	
74.	Обучение элементам волейбола.	1	текущий	
75.	Игры, эстафеты с мячом.	1	текущий	
76.	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики в спортивном зале.	1	текущий	
77.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	текущий	
78.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	текущий	
79.	ОРУ в движении. Челночный бег 6х5 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». ОФП.	1	текущий	
80.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, совершенствование техники прыжков в высоту.	1	текущий	
81.	ОРУ в движении. Челночный бег 6х5 м, метание малого мяча в горизонтальную цель, прыжки в высоту.	1	текущий	
82.	ОРУ в движении. Выполнение упражнений на развитие быстроты, прыжки в высоту.	1	текущий	
83.	ОРУ в движении. Совершенствование техники прыжков в высоту, челночный бег, медленный бег 3 мин.	1	текущий	

84	ОРУ в движении. Учёт – прыжки на скакалке за 1 мин. Метание в горизонтальную цель .ОФП.	1	Контроль знаний и умений	
85.	ОРУ. Учёт – прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Контроль знаний и умений	
86.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учёт – челночный бег 6х 10 м.	1	Контроль знаний и умений	
87.	ОРУ. Учёт – прыжок в длину с места. ОФП.	1	Контроль знаний и умений	
88.	ОРУ. Выполнение упражнений на развитие быстроты, метание малого мяча с места.	1	текущий	
89.	ОРУ. Выполнение специальных беговых упражнений, метание мяча с 3- 5 шагов разбега.	1	текущий	
90.	ОРУ. Бег на короткие дистанции с низкого старта, метание мяча с разбега.	1	текущий	
91.	ОРУ. Учёт – бег 30 м. Кроссовая подготовка.	1	Контроль знаний и умений	
92.	ОРУ. Учёт – бег 60 м. Кроссовая подготовка. ОФП.	1	Контроль знаний и умений	
93.	ОРУ. Учёт – метание мяча 150 гр. на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Контроль знаний и умений	
94.	ОРУ. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 8 мин.	1	текущий	
95.	ОРУ Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег 10 мин.	1	текущий	
96.	ОРУ .Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Бег 10 мин. «Пионербол».	1	текущий	
97.	ОРУ. Учёт – бег 1500м. «Пионербол».	1	Контроль знаний и умений	
98.	ОРУ. Учёт - прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». «Пионербол».	1	Контроль знаний и умений	

99.	ОРУ. Учёт – подтягивание на перекладине. «Лапта», «Пионербол».	1	Контроль знаний и умений	
100	ОРУ. Кросс. «Лапта», «Пионербол».	1	текущий	
101	ОРУ. Кросс. «Лапта», «Пионербол».	1	текущий	
102	ОРУ. «Лапта», «Пионербол», эстафеты.	1	текущий	