

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика 14 часов			
1		Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	Изучение нового материала
2		Развитие выносливости. Спринтерский бег. Прыжки с места.	Совершенствование ЗУН
3		Развитие выносливости. Спринтерский бег. Прыжки с места.	Совершенствование ЗУН
4		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	Контрольный
5		Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	Контрольный
6		Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование ЗУН
7		Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.	Совершенствование ЗУН
8		Метание малого мяча. Прыжки в длину.	Совершенствование ЗУН
9		Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Совершенствование ЗУН
10		Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	Контрольный
11		Прыжки в длину. Развитие скоростно - силовых способностей.	Совершенствование ЗУН
12		Бег на средние дистанции. Бег 1500м.	Контрольный
13		Развитие скоростной выносливости, силы. Челночный бег 3x10м.	Контрольный
14		Развитие скоростной выносливости, силы. Челночный бег 3x10м.	Контрольный
Спортивные игры волейбол 13 часов			
15		Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Изучение нового материала
16		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке.	Совершенствование ЗУН
17		Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	Контрольный
18		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Совершенствование ЗУН
19		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Совершенствование ЗУН
20		Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	Контрольный
21		Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Совершенствование ЗУН

22		Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	Контрольный
23		Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	Совершенствование ЗУН
24		Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Совершенствование ЗУН
25		Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	Совершенствование ЗУН
26		Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Совершенствование ЗУН
27		Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Контрольный
Гимнастика 21 час			
28		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Изучение нового материала
29		Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Совершенствование ЗУН
30		Строевые упражнения. Упражнения в акробатике.	Совершенствование ЗУН
31		Акробатика.	Совершенствование ЗУН
32		Акробатика.	Совершенствование ЗУН
33		Акробатика.	Контрольный
34		Акробатика. Висы и упоры	Контрольный
35		Акробатика. Перекладина	Совершенствование ЗУН
36		Перекладина.	Совершенствование ЗУН
37		Перекладина.	Совершенствование ЗУН
38		Перекладина.	Контрольный
39		Опорные прыжки	Контрольный
40		Опорный прыжок.	Контрольный
41		Опорные прыжки. Упражнение с обручем.	Совершенствование ЗУН
42		Опорный прыжок.	Контрольный
43		Развитие силы, ловкости, гибкости.	Совершенствование ЗУН
44		Развитие силовых качеств.	Совершенствование ЗУН
45		Развитие силы, прыгучести.	Совершенствование ЗУН
46		Упражнения с обручем.	Совершенствование ЗУН
47		Развитие прыгучести, быстроты.	Совершенствование ЗУН

48		Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	Контрольный
Лыжная подготовка 18 часов			
49		Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой.	Изучение нового материала
50		История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	Совершенствование ЗУН
51		Попеременный двухшажный ход	Совершенствование ЗУН
52		Попеременный двухшажный ход	Совершенствование ЗУН
53		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Совершенствование ЗУН
54		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Совершенствование ЗУН
55		Спуски, подъёмы	Контрольный
56		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Совершенствование ЗУН
57		Повороты переступанием.	Совершенствование ЗУН
58		Повороты переступанием.	Совершенствование ЗУН
59		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход.	Совершенствование ЗУН
60		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Контрольный
61		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	Контрольный
62		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Контрольный
63		Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	Контрольный
64		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	Контрольный
65		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Контрольный
66		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Контрольный
Баскетбол 12 часов			
67		Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	Изучение нового материала
68		Передвижения и остановки. Передачи мяча	
69		Бросок одной, двумя руками в прыжке.	Контрольный
70		Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
71		Развитие координационных способностей	Совершенствование ЗУН
72		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Совершенствование ЗУН
73		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Контрольный

74		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	Контрольный
75		Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.	Контрольный
76		Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Контрольный
77		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Контрольный
78		Развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН
79		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением.	Контрольный
80		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением.	Контрольный
81		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением.	Контрольный
82		Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением.	Контрольный
83		Развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН
84		Развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН
85		Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	Контрольный
86		Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка».	Контрольный
87		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Контрольный
88		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Контрольный
89		Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Контрольный
Лёгкая атлетика 13 часов			
90		Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	Изучение нового материала
91		Прыжки в длину с места.	Контрольный
92		Метание мяча.	Совершенствование ЗУН
93		Бег на 60м. Метание мяча.	Контрольный
94		Бег на 60м. Метание мяча.	Контрольный
95		Метание мяча на дальность.	Контрольный
96		Спринтерский бег. Прыжки с разбега	Совершенствование ЗУН
97		Спринтерский бег.	Контрольный

98		Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	Контрольный
99		Гладкий бег.	Контрольный
100		Полоса препятствий.	Контрольный
101		Развитие выносливости	Совершенствование ЗУН
102		Эстафетный бег.	Контрольный