

Календарно – тематическое планирование 7 «А» класс

№	Дата		Кол -во час	Темы уроков	Домашние задание
	По плану	По факту			
				Ичетверть. Лёгкая атлетика.	
1			1	Т.Б. на уроках л/а. Техника старта в беговых упражнениях. Низкий старт. Игра «Сильные и ловкие»	Прыжок в длину с места
2			1	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	Прыжок в длину с места
3			1	Бег с низкого старта до 30 м на результат.	Прыжок в длину с места
4			1	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3х10	Прыжок в длину с места
5			1	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3х10	Прыжок в длину с места.
6			1	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места
7			1	Метание мяча с места. Игра: «Снайперы»	Выпрыгивание вверх из полного приседа
8			1	Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
9			1	Круговая эстафета на 200 м. Правила эстафетного бега.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
10			1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги	Выпрыгивание вверх из полного приседа
11			1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги	Выпрыгивание вверх из полного приседа
12			1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
13			1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	Приседание на одной ноге
14			1	Низкий старт. Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	Приседание на одной ноге
15			1	Низкий старт. Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	Приседание на одной ноге
16			1	Метание малого мяча на дальность.	Приседание на одной ноге
17			1	Метание малого мяча на дальность.	Приседание на одной ноге
18			1	Метание малого мяча на дальность (на результат).	Приседание на одной ноге
19			1	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	Прыжки через скакалку
20			1	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	Прыжки через скакалку
21			1	Челночный бег 3х10м (на результат).	Прыжки через скакалку
22			1	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	Прыжки через скакалку
23			1	Урок подвижных игр.	Прыжки через скакалку
24			1	Итоговое тестирование.	По плану: 24 часа

II четверть Гимнастика

25			1	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.	Отжимание от пола
26			1	Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте.	Отжимание от пола
27			1	Строевые упражнения. Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	Отжимание от пола
28			1	Акробатическая комбинация. Кувырок назад . "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене	Отжимание от пола
29			1	Акробатическая комбинация. Кувырок назад . "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.	Отжимание от пола
30			1	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок	Отжимание от пола
28			1	Акробатическая комбинация . Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок	Поднимание туловища
29			1	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок.	Поднимание туловища
30			1	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Поднимание туловища
31			1	Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Поднимание туловища
32			1	Выполнение комбинаций из элементов акробатики (на результат)	Поднимание туловища
33			1	Лазание, перелезания. Упражнение на гимнастической стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад держась за рейку руками на высоте груди, пояса.	Поднимание туловища
34			1	Упражнение на гимнастической стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад держась за рейку руками на высоте груди, пояса.	Вис на перекладине на согнутых руках
35			1	Лазание, перелезания. Полоса препятствий.	Вис на перекладине на согнутых руках
36			1	Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Вис на перекладине на согнутых руках
37			1	Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Вис на перекладине на согнутых руках
38			1	Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Вис на перекладине на согнутых руках
39			1	Висы. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема (на результат)	Вис на перекладине на согнутых руках
40			1	Опорный прыжок ноги врозь (мал. высота 115 см). 9дев. высота 110 см)	Подтягивание на перекладине
41			1	Опорный прыжок ноги врозь (мал. высота 115 см). 9дев. высота 110 см)	Подтягивание на перекладине
42			1	Опорный прыжок через козла на результат. Выполнение комбинаций из элементов акробатики.(на результат)	Вис на перекладине на согнутых руках

43			1	Игра на внимание. Упражнение на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей	Подтягивание на перекладине
44			1	Игра на внимание. Упражнение на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей	Подтягивание на перекладине
45			1	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	Подтягивание на перекладине
46			1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Подтягивание на перекладине
47			1	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Подтягивание на перекладине
48			1	Итоговое тестирование	По плану: 24 часа

Шчетверть. Спортивные игры

49			1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	Прыжок в длину с места
50			1	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед .	Прыжок в длину с места
51			1	Комбинация из освоенных элементов Остановка двумя шагами и прыжком.	Прыжок в длину с места
52			1	Комбинация из освоенных элементов Остановка двумя шагами и прыжком.	Прыжок в длину с места
53			1	Техника ловли и передачи мяча. Повороты с мячом и без мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Прыжок в длину с места
54			1	Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Прыжок в длину с места
55			1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Поднимание туловища
56			1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Поднимание туловища
57			1	Техника ловли и передачи мяча в тройках. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Поднимание туловища
58			1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	Поднимание туловища
59			1	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	Поднимание туловища

60			1	Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу. Техника ведения мяча.	Поднимание туловища
61			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра.	Наклон туловища вперед
62			1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра	Наклон туловища вперед
63			1	Пионербол. Подача снизу.	Наклон туловища вперед
64			1	Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	Наклон туловища вперед
65			1	Упражнения в парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	Наклон туловища вперед
66			1	Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	Наклон туловища вперед
67			1	Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	Выпрыгивание вверх из полного приседа
68			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
69			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
70			1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	Выпрыгивание вверх из полного приседа
71			1	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача	Выпрыгивание вверх из полного приседа
72			1	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	Выпрыгивание вверх из полного приседа
73			1	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	Отжимание от пола
74			1	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра	Отжимание от пола
75			1	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Игра	Отжимание от пола
76			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра	Отжимание от пола
77			1	Передача над собой во встречных колоннах. Игра	Отжимание от пола
78			1	Итоговое тестирование.	По плану: 30 часов

VI Четверть Лёгкая атлетика

79			1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетике. Ускорение с высокого старта. Скоростной бег до 30 м	Поднимание туловища
80			1	Бег на средние дистанции.	Поднимание туловища
81			1	Бег на средние дистанции.	Поднимание туловища
82			1	Бег на 30 м. Бег с преодолением малых препятствий.	Поднимание туловища
83			1	Бег на 30 м. Бег с преодолением малых препятствий.	Поднимание туловища
84			1	Бег на 30 м. (на результат).	Поднимание туловища
85			1	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	Прыжки через скакалку
86			1	Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый»..	Прыжки через скакалку
87			1	Бег 60м. (на результат).	Прыжки через скакалку
88			1	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки через скакалку
89			1	Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки через скакалку
90			1	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	Прыжки через скакалку
91			1	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	Приседание на одной ноге
92			1	Челночный бег 3х10м на результат.	Приседание на одной ноге
93			1	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Приседание на одной ноге
94			1	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Приседание на одной ноге
95			1	Низкий старт до 100 м Круговая эстафета	Приседание на одной ноге
96			1	Низкий старт до 100 м Круговая эстафета	Приседание на одной ноге
97			1	Стартовый разгон. Бег 100 м на результат	Прыжки в длину с места
98			1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".	Прыжки в длину с места
99			1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	Прыжки в длину с места
100			1	Бег с преодоление препятствием. Метание малого мяча на дальность	Прыжки в длину с места
101			1	Бег с преодоление препятствием. Метание малого мяча на дальность.	Прыжки в длину с места
102			1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места
103			1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель Прыжки в длину с места.	Отжимание от пола.
104			1	Прыжки в длину с места на результат.	Отжимание от пола.
105			1	Итоговое тестирование: прыжок в длину с места.	По плану: 27 часов