**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7б класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Темы разделов, уроков** | **Виды деятельности** | | **Форма контроля** | **дата** | **Примечание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (9 часов)** | | | | | | | |
|  |  | **Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Метание.** |  | |  |  |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Специальные беговые упражнения; | Ознакомление с ТБ на занятиях лёгкой атлетики. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма. | | Фронтальный опрос |  |  |
| 2 | 1 | ОРУ. Высокий старт , бег с ускорением (40-60м), Правила соревнований. | Обучение техники старта. | | Коррек­тировка техники старта.  Бег 30 м.,60м. |  |  |
| 3 | 1 | ОРУ. Бег с ускорением (30м)  Эстафетный бег. | Обучение техники спринтерского бега. Коррек­тировка техники бега. Бег 30 м. | | Оценить бег 30м  **М: 4.7-5.5-5.8**  **Д:4.9-5.9-6.1** |  |  |
| 4 | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). | Обучение техники спринтерского бега. Коррек­тировка техники бега. Бег 60 м. | | Оценитьбег 60м  **М:9.2-9.6-10.2**  **Д:9.5-9.7-10.4** |  |  |
| 5 | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Обучение челночному бегу 3\*10м. | Обучение техники челночного бега. | | Коррек­тировка техники старта  Челночный бег 3\*10 |  |  |
| 6 | 1 | ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Совершенствование техники метание малого мяча с места на дальность. | | Коррек­тировка техники метания. Контрольные упражнения. |  |  |
| 7 | 1 | ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Правила соревно-ваний по прыжкам в длину. | Обучение техники прыжка в длину с разбега. | | Коррек­тировка техники прыжков. |  |  |
| 8 | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3\*10м. | Совершенствование техники челночного бега. | | Оценить челноч-ный бег 3\*10м  **М: 8.3-8.6-9.1**  **Д: 8.7-9.2-9.6** |  |  |
| 9 | 1 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, приземление. Прыжок в длину с места. | Обучение техники прыжка в длину с места. | | Оценить прыжок в длину с места  **М:205-190-150**  **Д:200-180-140** |  |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)** | | | | | | | |
| 10 | 1 | Инструктаж ТБ по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Стойки игрока. | Ознакомление с ТБ на занятиях игры волейбола. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта. | | Фронтальный опрос |  |  |
| 11 | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения, перемещения в стойке. Развитие координа-ционных способностей. | Обучение техники стойки игрока. Изучение стоек, перемещения из стоек, ускорения. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 12 | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. сочетание верхней и нижней передачи в парах, тройках. | Изучение техники передач двумя руками сверху на месте.  Изучение техники передач двумя руками сверху на месте в парах, тройках, и с передвижением. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 13 | 1 | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча: Подвижная игра «Подай и попади». | Изучение техники прямой нижней подачи. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 14 | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра. | Изучение техники верхней прямой подачи. Совершенствование прямой нижней подачи. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 15 | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. | Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 16 | 1 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в мини-волейбол. | Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 17 | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игровые задания с ограниченным числом игроков | Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 18 | 1 | ОРУ. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра. | Обучение техники тактики свободного нападения. Формирование навыков техники приёма мяча снизу и передачи мяча руками сверху. Закрепление техники передачи мяча. | | Коррек­тировка техники.  Приём и передача на оценку. |  |  |
| 19 | 1 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. | Формирование навыков техники подачи мяча. Закрепление техники приёмов, передач. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| **БАСКЕТБОЛ (10 часов)** | | | | | | | |
| 20 | 1 | Инструктаж по ТБ. История, правила игры в баскетбол. Передвижения игрока. | Ознакомление с ТБ на занятиях игры в баскетбол. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта. | | Фронтальный опрос |  |  |
| 21 | 1 | Передвижения игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | Совершенствование техники ловли мяча в движении. Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Формирование техники выполнения броска мяча в движении двумя руками от головы. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| 22 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте, и в движении. Формирование навыков броска мяча в движении. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| 23 | 1 | Позиционное нападение с изменением позиций. | Формирование навыков игровых действий. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| 24 | 1 | Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. | Тактические действия в нападении. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| 25 | 1 | Тактика свободного нападения. | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы с места. | | Штрафной бросок – зачёт. |  |  |
| 26 | 1 | Игры и игровые задания (3\*1, 3\*2, 3\*3). | Тактические действия в нападении и в защите. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| 27 | 1 | Игровые задания (2\*2, 3\*3). | Обучение ведению мяча с обводкой соперника. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| 28 | 1 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | Закрепление техники выполнения ведений с изменением направления движения. | | Техника выпол-нения ведений с изменением напра-вления движения на оценку. |  |  |
| 29 | 1 | Техника выполнения ведений с изменением направления движения. | Формирование навыков ведения мяча с обводкой соперника. | | Коррек­тировка исполнения. |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (11 часов)** | | | | | | | |
|  | **Висы. Строевые упражнения ( 4 часа)** | | |  |  |  |  |
| 30 | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. развитие силовых способностей. | Ознакомление с ТБ на занятиях гимнастикой. Углубленное представление об основах гимнастики (снарядах, инвентаре); оказание первой помощи при травмах. | | Фронтальный опрос |  |  |
| 31 | 1 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Висы и упоры. | Овладение висом согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Размахивание в висе. Подтягивание, подъём прямых ног. | | Точное и чёткое выполнение команд. |  |  |
| 32 | 1 | ОРУ скакалка Упражнения на пресс, гибкость. Висы и упоры. | Совершенствование висов согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Размахивание в висе. Подтягивание, подъём прямых ног. | | Оценить подтягивание:  **М:7-5-3**  **Д:14-12-8** |  |  |
| 33 | 1 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» эстафеты, развитие силовых способностей. | Обучение навыкам выполнения команд. | | Точное и чёткое выполнение команд. |  |  |
| 34 | 1 | ОРУ скакалка. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. | Овладение техникой перекатов в группировке. | | Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.  **М:110-105-98**  **Д:125-120-113** |  |  |
|  |  | **Опорный прыжок (4 часа)** |  | |  |  |  |
| 35-36 | 2 | ОРУ с обручем. Мальчики: опорный прыжок способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок способом «ноги врозь» (козёл в ширину, высота 105-100 см). | Обучение техники напрыгивания на снаряд.  Обучение техники опорного прыжка «согнув ноги», «ноги врозь». | | Корректировка  техники выполнения. |  |  |
| 37 | 1 | ОРУ с обручем. Мальчики: опорный прыжок способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок способом «ноги врозь» (козёл в ширину, высота 105-100 см). | Обучение техники опорного прыжка «согнув ноги», «ноги врозь». | | Корректировка  техники выполнения. |  |  |
| 38 | 1 | Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. | Формирование навыков опорного прыжка. | | Корректировка  техники выполнения. |  |  |
|  |  | **Акробатика. Лазание. Упражнения и комбинации**  **на гимнастических брусьях**  **(3 часа)** |  | |  |  |  |
| 39-40 | 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических брусьях. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. | Овладение техники выполнения лазания по канату а два приема. Обучение технике висов. Обучение технике махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. | | Оценить пресс:  **М:23-18-14**  **Д:19-15-11**  Оценить гибкость:  **М: 9- 7- 5**  **Д:14-12-8**  Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)  **М:20-16-13**  **Д: 14-12- 7** |  |  |
| 41 | 1 | ОРУ с гимнаст. палкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). Лазание по канату. | Закрепление техники лазания по канату. Формирование техники кувырков вперед и назад. | | Корректировка  техники выполне-ния. Оценить лаза-ние по канату. |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (15 часов)** | | | | | | | |
| 42 | 1 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Основные правила соревнований. Примерка лыж, ботинок, подбор лыжного инвентаря. Санитарно-гигиенические требования. | Ознакомление с ТБ на занятиях лыжная подготовка. Углубленное представление об основах техники лыжной подготовки, правил соревнований. Формирование основ знаний о личной гигиене, развитие волевых и нравственных качеств. | | Фронтальный опрос |  |  |
| 43 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.  Прохождение дистанции 2,5 км | Изучение техники попеременно двухшажного хода (скользящий шаг)  (работа рук с палками и без; согласованность работы рук и скользящего шага с палками и без). | | Коррек­тировка двигательного действия.  Оценить бег 500м  **М:1.45-1.55-2.05**  **Д:1.55-2.05-2.15** |  |  |
| 44 | 1 | Попеременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 3,0 км. | Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (скользящий шаг)  (работа рук с палками и без; согласованность работы рук и скользящего шага с палками и без). | | Коррек­тировка двигательного действия.  Оценить бег 1000м  **М:4.20-4.50-5.50**  **Д:4.40-5.40-6.20** |  |  |
| 45 | 1 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,0 км. | Изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода. Закрепление техники поворотов переступанием. | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 46 | 1 | Техника выполнения подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 3,5 км. со сменой ходов. | Изучение техники выполнения подъёмов «полуёлочкой». | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 47 | 1 | Техника выполнения торможений. Торможение «плугом». | Изучение техники торможения «плугом». | | Коррек­тировка двигательного действия.  Оценить бег 1500м  **М:6.50-7.20-8.20**  **Д:7.20-8.20-8.50** |  |  |
| 48 | 1 | Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км – на результат. | Закрепление техники выполнения подъёмов «полуёлочкой». | | Оценить бег 2000м |  |  |
| 49 | 1 | Техника выполнения торможений. Прохождение дистанции 3,5 км. с совершенствованием пройденных ходов. | Формирование навыков техники торможения «плугом». | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 50 | 1 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Спуски с уклонов под 45 градусов. | Закрепление техники выполнения торможения «плугом». | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 51 | 1 | Прохождение 3 км – на результат. | Закрепление техники выполнения торможения «плугом». | | Оценить бег 3000м |  |  |
| 52 | 1 | Техника выполнения спусков и торможений. | Формирование техники выполнения спусков. Совершенствование техники торможения «плугом». | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 53 | 1 | Подъемы и спуски под уклон. | Обучение техники выполнения подъёмов и спусков. | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 54 | 1 | Спуски в высокой и низкой стойках. Прохождение дистанции до 3 км. | Закрепление техники спусков в высокой и низкой стойках. | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 55 | 1 | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. | Формирование техники скользящего шага с палками. | | Коррек­тировка двигательного действия. |  |  |
| 56 | 1 | Прохождение дистанции 2 км. на время |  | | **М:13.0-14.0-16.0**  **Д: 15.0-16.0-17.0** |  |  |
|  |  | **БАСКЕТБОЛ (3 часа)** |  | |  |  |  |
| 57 | 1 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | Формирование навыков ловли и передачи мяча. Закрепление техники броска мяча в кольцо. | |  |  |  |
| 58 | 1 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Формирование навыков ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы с места. | | Коррек­тировка исполнения.  Оценить передачи в парах за 30 сек.  Штрафной бросок – зачёт. |  |  |
| 59 | 1 | Игры и игровые задания (3\*1, 3\*2, 3\*3). Развитие координационных способностей. | Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча. Тактические действия в нападении и в защите. | | Коррек­тировка ис-полнения. Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. |  |  |
|  |  | **ВОЛЕЙБОЛ (5 часов)** |  | |  |  |  |
| 60 | 1 | Стойки игрока: перемещения в стойке, игровые упражнения. | Совершенствование техники выполнения стоек и перемещений игроков. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 61 | 1 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | Формирование навыков техники приёма мяча снизу и передачи мяча руками сверху. Закрепление техники передачи мяча. | | Коррек­тировка те-хники. Приём и пе-редача на оценку. |  |  |
| 62 | 1 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 63 | 1 | Нижняя подача мяча. Учебная игра. | Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи мяча двумя руками сверху. | | Коррек­тировка техники |  |  |
| 64 | 1 | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Обучение техники тактики свободного нападения. Закрепление техники передачи мяча. | | Коррек­тировка те-хники. Приём и пе-редача на оценку. |  |  |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (5 часов)** | | | | | | | |
|  | **Бег на средние дистанции. Спринтерский бег. (2 часа)** | | |  |  |  |  |
| 65 | 1 | ОРУ. Развитие выносливости. | Обучение техники бега на средние дистанции. | | Оценить бег 1000м  **М: 4.20-4.50-5.50**  **Д: 4.40-5.40-6.20** |  |  |
| 66 | 1 | ОРУ. Бег30. Развитие скоростных способностей. | Обучение техники бега на короткие дистанции. | | Оценить бег 30м  **М: 5.2-5.6-5.9**  **Д: 5.3-5.7-6.0** |  |  |
|  |  | **Метание (2 часа)** |  | |  |  |  |
| 67 | 1 | ОРУ. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | Формирование навыками метания малого мяча на заданное расстояние. | | Коррек­тировка техники метания. |  |  |
| 68 | 1 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность. | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | | Оценить метания малого мяча  **М:30-26-23**  **Д:26-19-16** |  |  |
| 69 | 1 | ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. | Совершенствование техники метания набивного мяча на дальность. | | Коррек­тировка техники метания. |  |  |
| 70 | 1 | Резервный урок |  | |  |  |  |