

МБОУ СОШ с. Красногор Ардонского района

«Утверждаю»  
Директор школы:  Латиева А.Р.  
«02» 09 2023г.



## Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры

Для 7 класса

Календарно – тематическое планирование составлено на основе  
Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа  
физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А.

Зданевича (М.: Просвещение, 2021).

Виленский М.Я. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы. Москва, издательство  
«Просвещение» 2021г.

Учитель физической культуры

Дзеранов М.Н.

2023-2024 учебный год.

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре для учащихся 7 классов**

3 часа в неделю - 102 часов в год.

В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» М.: Просвещение,  
2021

№ Номер урока По п/п	Номер урока по разделу	Тема урока	Дата проведения		Домашняя задания
			Планируе мый	Фактиче ский	
I ЧЕТВЕРТЬ (16 часов).					
1.Модуль. Знания о физической культуре					
1	1.1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	04.09		Комплекс №1
2.Модуль «Лёгкая атлетика».					
2	2.2	Прием тестов Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.	06.09		Комплекс №1
3	2.3	Прием тестов Челночный бег 3х10м (учёт) Наклон вперед к ногам.	08.09		Комплекс №3
4	2.4	Прием тестов 6-мин. Бег. Подтягивание Спортивные игры	11.09		Комплекс №3
5-6	2.5- 2.6	Стартовый разгон. Высокий старт Спринтерский бег.	13.09 15.09		Комплекс №2
7-8	2.7- 2.8	Стартовый разгон. Высокий старт Финальное усилие.	18.09 20.09		Комплекс №2
9-10-	2.9- 2.10	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование.	22.09 25.09		Комплекс №3
11-12	2.11- 2.12	Финиширование. Эстафетный бег	27.09 29.09		Комплекс №3
13-14	2.13	Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту..	02.10 04.10		Комплекс №4
15-16	2.14 2.15	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	06.10 09.10		Комплекс №4
17-18	2.16 2.17	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Учетный.	11.10 13.10		Комплекс №3
19	2.18	Бег с преодолением препятствий. Метание малых мячей на дальность	16.10 18.10		Комплекс №3
20-	2.19	Бег по пересеченной местности. Метание малых мячей на дальность	20.10		Комплекс №3
21	2.20	Бег 1000 м - Метание малых мячей на дальность	23.10		Комплекс №3
22	2.21	Бег на 1500 девочки, 2000 мальчики	25.10		Комплекс №5
23	2.22	Метания мяча в цель и на дальность	27.10		Комплекс №5
II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов).					
4.Модуль «Гимнастика».					
25	4.1	Техника безопасности на уроках гимнастики, освоение строевых упражнений. История гимнастики.	06.11		Комплекс №3

26-	4.2	Элементы акробатики. Строевые упражнения.	08.11		Комплекс №3
27	4.3	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты	10.11		Комплекс №3
28-29	4.4 4.5	Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	13.11 15.11		Комплекс №4
30-31	4.6 4.7	Длинный кувырок, стойка на голове (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	17.11 20.11		Комплекс №4
32	4.8	Комбинации из освоенных элементов: кувырки, перекаты. Мост, стойка на лопатках	22.11		Комплекс №3
33-34	4.9 4.10	Акробатическая комбинация. Помощь, страховка.	24.11 27.11		Комплекс №5
35 36	4.11 4.12	Освоение и совершенствование висов и упоров Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	29.11 01.12		Комплекс №5
37	4.13	Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	04.12		Комплекс №3
38	4.14	Опорный прыжок, лазание по канату	06.12		Комплекс №3
39-40	4.15 4.16	Опорный прыжок, лазание по канату Развитие скоростно-силовых качеств	08.12 11.12		Комплекс №3
41 42	4.17 4.18	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт) Развитие скоростно-силовых качеств	13.12 15.12		Комплекс №3
43 44	4.19 4.20	Акробатические связки	18.12 20.12		Комплекс №1
45 46	2.21 4.22	Акробатические связки	22.12 25.12		Комплекс №1
<b>3.Модуль «Народные и подвижные игры».</b>					
47 48	3.1 3.2	Народные игры с элементами акробатики	27.12 29.12		
<b>III ЧЕТВЕРТЬ (30 часа).</b>					
<b>5 .Модуль «Спортивные игры».</b>					
<b>Волейбол 11 ч</b>					
49	5.1	История волейбола. Стойка и перемещения. Правила техники безопасности	10.01		
50-51	5.2 5.3	Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	12.01 15.01		Комплекс №3
52-53	5.4 5.5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;	17.01 19.01		Комплекс №3
54-55	5.6 5.7	Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а)	22.01 24.01		Комплекс №1

		в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прием мяча снизу 2 руками в парах.			
56	5.8	Подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	26.01		Комплекс №3
57	5.9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	29.01		Комплекс №1
58	5.10	Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	31.01		Комплекс №3
59	5.11	Комбинации из разученных элементов	02.02		
<b>Баскетбол 14 ч</b>					
60	5.12	Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах .	03.02		Комплекс №1
61-62	5.13 5.14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	05.02 07.02		Комплекс №3
63-64	5.15 5.16	Ловля и передача мяча от груди двумя руками со сменой места. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге. Совершенствование изученных приемов в игре. Бросок мяча одной и двумя руками с места.	09.02		Комплекс №3
65-66	5.17 5.18	Бросок мяча одной рукой от плеча(на расстоянии от корзины 3.60м. ) в движении, после ловли от партнера. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	12.02 14.02		Комплекс №3
67	5.19	Закрепление освоенных технических приемов в различных комбинациях. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Комбинации из разученных элементов передвижения Учебная игра.	16.02		Комплекс №5
-68	5.20	Обучение индивидуальным действиям в нападении и защите. Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	19.02		Комплекс №5
69-	5.21	Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению	21.02		Комплекс №3
70	5.22	Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Игровые задания.	26.02		Комплекс №3
73-74	5.23 5.24	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игровые задания.	28.02 01.03		Комплекс №5

75-	5.25	Правила баскетбола. Судейство. Игра по правилам.	04.03		Комплекс №5
<b>Футбол 4ч</b>					
76	5.26	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	06.03 11.03		
77	5.27	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	13.03		
78	5.28	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	18.03		
79	5.29	Игровые задания	20.03		
<b>IV четверть 16 ч</b>					
<b>2.Модуль «Лёгкая атлетика».</b>					
80	2.23	Т.б. на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	01.04		Комплекс №3
80-81	2.24 2.25	Бег с преодолением препятствий. Метание малых мячей на дальность	03.04 05.04		Комплекс №3
82-83	2.26 2.27	Бег по пересеченной местности с Метание малых мячей на дальность	08.04 10.04		Комплекс №5
84-85	2.28 2.29	Развитие выносливости Выполнять легкоатлетические упражнения, направленно на развитие выносливости	12.04 15.04		Комплекс №5
86-	2.30	Бег 1000 м - Метание малых мячей на дальность	17.04		Комплекс №3
87	2.31	Бег на 2000 девочки, 3000 мальчики	19.04		Комплекс №4
88-89	2.32 2.33	Техника высокого старта с последующим ускорением. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега Олимпийские игры: история возникновения.	22.04 24.04		Комплекс №4
90-91	2.34 2.35	Бег с ускорением Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	26.04 29.04		Комплекс №3
92-93	2.36 2.37	Эстафетный бег Прыжки в высоту.	03.05 06.05		Комплекс №4
94-95	2.38 2.39	Бег на результат 60 м. Прыжки в высоту.	08.05 13.05		Комплекс №3
<b>6. Модуль «Спорт».</b>					
96	6.1	Выполнения нормативы комплекса ГТО	15.05		
97	6.2	Выполнения нормативы комплекса ГТО	17.05		
98	6.3	Выполнения нормативы комплекса ГТО	20.05		
<b>5.Модуль «Спортивные игры». Футбол</b>					
99-100	5.30 5.31	Спортивные игры. Футбол Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу	22.05 24.05		Комплекс №3
101	5.32	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	27.05		Комплекс №2
102	5.33	Урок-игра, соревнование. Эстафеты. Задание на лето.	29.05		