

«Рассмотрено»
Руководитель МО
естественно-
математического цикла
С.А. Горюнова
Горюнова С.А.
Протокол № 1
от 28.08 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
Г.А. Бакиева
Бакиева Г.А.
«28.08» 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ
№ 1 г.Ртищево»
Н.А. Попова
Попова Н.А.
Приказ № 230
от «11.09» 2020г

Календарно-тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
педагога Лысенко Романа Александровича
в 7 «Б» классе
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08
2020г.

Табличное представление

учебно— тематического планирования для общеобразовательных классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт.

Количество часов.

Всего 102 часа, в неделю 3 часа, плановых контрольных 12 часов.

№ п/п	Дата урока по плану	Дата урока по факту	Тема урока	Форма контроля	Корректировка
1	3.09		Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры, л/атлетика, оказание первой помощи). Высокий старт и стартовый разгон 30-40 метров.		
2	3.09		Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30-40 метров.		
3	4.09		Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-60 метров.		
4	10.09		Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт и стартовый разгон от 30-40 метров.		
5	10.09		Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-60 метров.		
6	11.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка) Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
7	17.09		Бег на результат 60 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
8	17.09		Скоростной бег с низкого старта от 60-100 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов.		
9	18.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка) Прыжки в длину с 9-11 шагов		
10	24.09		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка)		

			Прыжки в длину с 11-13 шагов		
11	24.09		Бег 1000м (М,Д) на результат		
12	25.09		Скоростной бег с низкого старта от 60-100 метров. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Метание мяча 150 гр с места		
13	1.10		Бег со старта в гору 4-6 х 20-30 метров. (Лесенка). Прыжки в длину с 11-13 шагов		
14	1.10		Бег в равномерном темпе мальчики 10 мин. Девушки 7 мин. Метание мяча на дальность 150 гр с разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов		
15	2.10		Метание мяча (150 г.) с места на дальность. То же с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 метров. на результат		
16	8.10		Смешанное передвижение до 5 км. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Передвижение в виси по горизонтальной планке.		
17	8.10		Ускорение 5х30 ---50 метров. Смешанное передвижение до 5 км. Упражнения у гимнастической лестницы.		
18	9.10		Медленный бег 1,5-2 км(м) ---1-1,5(д) Сгибание и разгибание рук в упоре с упором на параллельных брусьях.		
19	15.10		Смешанное передвижение до 5 км. Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек).Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
20	16.10		Смешанное передвижение до 5 км. Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек) Бег с ускорением 2-3х30-50метров.Техника и методика обучения прыжку в высоту с 5-7шагов.		
21	22.10		Ускорение 5х30 ---50 метров. Бег со старта в гору(лестница). Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Техникой «Ножницы».		
22	22.10		Бег 2х200м.(м из 45сек.) (д. из 50 сек).Медленный бег 1,5-2 км(м) ---1-1,5(д).Прыжок в высоту с полного разбега.		

23	23.10		Смешанное передвижение до 5 км. Ускорение 2-3х 30 ---50 метров. Контрольный урок по прыжкам в высоту на результат.		
24	5.11		Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол. История и правила игры.		
25	5.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки.		
26	6.11		Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных движений.		
27	12.11		Силовые упражнения. Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая).Перемещения (взад-вперед и влево - вправо.)		
28	12.11		Прием и передача мяча. Развитие координационных движений.		
29	13.11		Прием и передача мяча. Боковая подача. Силовые упражнения.		
30	19.11		Нижняя подача мяча. Развитие координационных движений.		
31	19.11		Нижняя подача мяча. Упражнения на мышцы пресса. Упражнения на координацию движения.		
32	20.11		Основные прием игры. Развитие физических качеств.		
33	26.11		Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Умение взаимодействию с другими игроками.		
34	26.11		Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.. Прыжки через скакалку.		
35	27.11		Тактические действие. подача и пас предплечьями. Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача		
36	3.12		Баскетбол. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		

37	3.12		Совершенствование: поворотов без мяча и с мячом, ловля и передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
38	4.12		Совершенствование: в нападении и защите, передач отскоком от пола. Оценка ведения мяча с изменением направления и скорости. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
39	10.12		Оценка техники передвижения с мячом и без мяча. Оценка техники вырывания и выбивания мяча. Тактика. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	10.12		Оценка ловли и передачи мяча. Совершенствование ведения мяча без сопротивления защитника, перехвата мяча. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
41	11.12		Оценка техники ведения мяча без сопротивления противника. Бросок мяча двумя руками. Тактика. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых способностей.		
42	17.12		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками. Тактика: заслон. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
43	17.12		Оценка техники броска двумя руками. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых способностей.		
44	18.12		Штрафной бросок одной рукой, перехват мяча. Тактика: заслон. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
45	24.12		Оценка перехвата мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика: нападение быстрым прорывом. Развитие		

			скоростно-силовых способностей.		
46	24.12		Скоростное ведение мяча и различной высотой ведения мяча. Игры по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
47	25.12		Подвижно-спортивные игры		
48	14.01		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом. Применение лыжных мазей. Правила самостоятельных занятий лыжным спортом.		
49	14.01		Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант). Совершенствование техники одновременного одношажного хода.		
50	15.01		Одношажный, безшажный, двушажный ход. Освоение ходов.		
51	21.01		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант). Развитие скоростно-силовых способностей.		
52	21.01		Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант). Прохождение отрезков на скорость 200м. Развитие скоростно-силовых способностей.		
53	22.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение торможению и повороту «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 2км. Развитие скоростно-силовых способностей.		
54	28.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение торможению и повороту «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 2км. Развитие скоростно-силовых способностей		
55	28.01		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение торможению и повороту «плугом». Прохождение отрезков на		

			скорость. (300м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
56	29.01		Оценка техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции с равномерной скоростью до 2 км. Развитие силовых способностей и выносливости.		
57	4.02		Правила самостоятельных занятий лыжным спортом. Оценка техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Развитие скоростно-силовых способностей.		
58	4.02		Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Подвижная игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 1км на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.		
59	5.02		Обучение техники конькового хода (подводящие упражнения). Оценка техники торможения поворота «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростно-силовых способностей.		
60	11.02		Обучение техники конькового хода. Оценка техники торможения поворота «плугом». Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
61	11.02		Обучение техники конькового хода. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение отрезков на скорость (500 м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
62	12.02		Совершенствование техники конькового хода Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		

63	18.02		Совершенствование техники конькового хода. Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.		
64	18.02		Совершенствование техники конькового хода. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение отрезков на скорость (600 м). Развитие скоростно-силовых способностей.		
65	19.02		Оценка техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых способностей.		
66	25.02		Оценка техники конькового хода. Подвижная игра «Биатлон». Прохождение дистанции на результат 1 км. Развитие скоростно-силовых способностей.		
67	25.02		Правила и организация соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие выносливости.		
68	26.02		Правила и организация спортивных соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости.		
69	4.03		Контроль за состоянием здоровья при занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости.		
70	4.03		Прохождение дистанции 3 км на результат. Развитие выносливости. Итоги лыжной подготовки.		
71	5.03		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
72	11.03		Совершенствование техники ловли и передачи мяча, защиты, тактики игры, ведение мяча. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
73	11.03		Оценка техники ловли и передачи.		

			Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
74	12.03		Оценка техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
75	18.03		Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
76	18.03		Совершенствование техники бросков в кольцо, защиты, тактики игры. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей.		
77	19.03		Спортивные игры		
78	1.04		Техника безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетики. (Кроссовая подготовка). Равномерный бег до 15мин.(ю).10мин(д).Подъем туловища из упора лежа на спине за 30 сек.		
79	1.04		Скоростные упражнения. Упражнения «Велосипед». Скоростные отрезки		
80	2.04		Скоростные упражнения, многоскоки, бег с отягощением.		
81	8.04		Равномерный бег до 15мин.(ю).10мин(д) Подъем туловища из упора лежа на спине за 30 сек.		
82	8.04		Темповой бег с ускорением. Скоростной бег до 30,60,100м x 2-3 р.		
83	9.04		Темповой бег в разрывном ритме. Челночный бег 7x 10 метров.		
84	15.04		Скоростной бег до 3 x 40, 2 x 60 метров.		

			Челночный бег 4 x 9 метров.		
85	15.04		Бег с низкого старта 5-6 x 30-40. Повторный бег 3 x 400м., 3 x 200м.		
86	16.04		Бег с ускорением на расстояние на расстояние 80 м. Бег со старта с гандикапом 1-2 x 30-50 м.		
87	22.04		Равномерный бег до 15мин.(ю). 10мин(д) Сгибание разгибание рук в упоре лежа(д) Подтягивания 3x10.(ю)		
88	22.04		Скоростной бег разрывным темпом до 2 км. Специальные беговые упражнения, работа на гимнастических стенках.		
89	23.04		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы) Спортивные и подвижные игры.		
90	29.04		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы) Ускорения 6x30-60м.		
91	29.04		Высокий старт группой. Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин. Ускорения 6x30-60м.		
92	30.04		Высокий старт группой. Бег по с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту. 2,5км(м).и до 2 км(д)		
93	6.05		Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин. Ускорения 6x30-60м.		
94	6.05		Высокий старт группой. Смешанное передвижение до 6км.(увеличивая отрезки пробегания и уменьшения отрезков ходьбы)		
95	7.05		Высокий старт группой. Бег по с продвижением по твердому, мягкому и скользкому грунту. 2,5км(м).и до 2 км(д)		
96	13.05		Бег с равномерной скоростью и преодоление препятствий по слабо пересеченной местности 10-15 мин.		
97	13.05		Высокий старт группой. Контрольный бег: 2 000мет(м) 1000мет(д)		

98	14.05		Высокий старт с переходом на ускорение 30-40 мет. Поднимание бедра, стоя у опоры.		
99	20.05		Бег с ускорением 3-4 х40-60 мет. Метание набивного мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий.		
100	20.05		Скоростной бег ходу до 60м(2-3 сер)Шестиминутный бег с 2-3 ускорениями). Подвижные игры.		
101	21.05		Эстафетный бег 3-5х20-30м. Прыжки в длину с места.		
102	27.05		Эстафетный бег 3-5х20-30м Переменный бег 3х600м(м)-3х400(д) Прыжки в длину с места.		

