

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры, технологии,
изобразительного искусства, ОБЖ
Протокол № 4 от 29.08. 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ Н.В. Иванцова
«30 » августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ
«Нижегородская ШГ»
_____ С.С. Пацай
№278 от 31.08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре**

Уровень образования, класс: основное общее образование, **7-А класс**

Количество часов: 2 ч в неделю; 68 ч год

Срок реализации программы: **2022 /2023уч. год**

Учитель физической культуры:
Корженко Мария Николаевна

Календарно-тематическое планирование 7- А класс

№п/п	Дата		Содержание
	план	Факт.	
Легкая атлетика – 13ч.			
1	01.09		Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке История развития л/а. Высокий старт. Бег 30 м
2	05.09		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. . Бег 30м, 60 м
3	08.09		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Бег 30м (КН)
4	12.09		Бег 60 метров (КН) Прыжок в длину с места.
5	15.09		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки); Прыжок в длину с места (КН)
6	19.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м
7	22.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра. Челночный бег 3х10 (КН)
8	26.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
9	29.09		
10	03.10		Повторить технику метания малого мяча на дальность. Челночный бег 4*9м (КН)
11	06.10		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.)
12	10.10		Метание мяча на дальность с разбега (на результат) Бросок набивного мяча на дальность.
13	13.10		Определение уровня основных физических качеств. Подтягивание на перекладине (КН)
Кроссовая подготовка-4ч			
14	17.10		Равномерный бег до 500м Подвижная игра для развития скоростных способностей.
15	20.10		Равномерный бег до 600 м. .
16	24.10		Равномерный бег 8000м
17	27.10		Гладкий равномерный бег 1000, 2000м
	.		. Баскетбол-16ч
18	07.11		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Индивидуальные действия с мячами.
19	10.11		
20	14.11		Стойка баскетболиста. Способы передвижения на месте и в движении Индивидуальные действия с мячами.
21	17.11		Дриблинг, Остановки; повороты на месте
22	21.11		Дриблинг Остановки; повороты на месте.
23	24.11		
24	28.11		Дриблинг, техника броска в кольцо. Вбрасывание мяча. КН
25	01.12		Передача мяча с лицевой линии.
26	05.12		Ведения, обводки, проход под кольцо, бросок КН
27	08.12		Дриблинг; техника броска в кольцо изученным способом

28	12.12		Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения КН
29	15.12		Ловля и передача мяча двумя руками от груди
30	19.12		Передачи мяча на месте и во встречном ведении
31	22.12		Ведение мяча «Двойной шаг» Игра в мини-баскетбол 3х3,
32	26.12		Отбор мяча. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол 3х3,
33 1 пол	29.12		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Индивидуальная техника защиты; тактика игры Выполнение учебного норматива по элементам игры баскетбол
			Гимнастика- 9ч. Волейбол-10ч
34	09.01		Гимнастика. Беседа по Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед ноги с крестно Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат (дев)
35	12.01		Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола . Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Поддача мяча. Игра в «Пионербол»
36	16.01		Гимнастика Учебная комбинация №1 (дев.) Учебная комбинация №2 (мальч.) Подтягивание на перекладине.
37	19.01		Волейбол Передача мяча подброшенного партнером Прямая нижняя подача. Игра в «Пионербол»
38	23.01		Гимнастика Учебная комбинация №1 (дев.) Учебная комбинация №2 (мальч.) Лазание по канату в 2 приема
39	26.01		Волейбол Прямая нижняя подача
40	30.01		Гимнастика Лазание по канату в 2 приема. Учебная комбинация №1 (дев.) КН Учебная комбинация №2 (мальч.) КН
41	02.02		Волейбол Выполнение передачи мяча у стены и в парах Передача мяча в разные зоны площадки соперника.
42	06.02		Гимнастика Упражнения на низкой и средней перекладине Преодоление полосы препятствий Лазание по канату в 2 приема Лазание по канату в 2 приема. (КН)
43	09.02		Волейбол Нижняя боковая подача. Передача мяча в разные зоны площадки соперника.
44	13.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.)
45	16.02		Волейбол Прием и передача мяча сверху двумя руками
46	20.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.)
47	27.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.) КН
48	02.03		Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками Игра в волейбол.
49	06.03		Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками Игра в волейбол.

50	09.03		Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками (КН) Игра в волейбол.
51	13.03		гимнастика Упражнения на брусках (мальч) Комбинация №1, 2.. Упражнения на гимнастической стенке (дев) КН
52	16.03		Волейбол Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи Игра в волейбол.
53	27.03		Легкая атлетика-12ч Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке (инстр. № 076,). упражнения.
54	30.03		Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Спец. беговые Высокий старт. Бег 30 м
55	03.04		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. Бег 30м. КН. Бег 60м Эстафеты.
56	06.04		Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон. Бег 60 м
57	10.04		Бег 60 м. КН Прыжок в длину с места
58	13.04		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки); Челночный бег 4*9м
59	7.04		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».. Челночный бег 4*9м КН
60	20.04		Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места(КН)
61	24.04		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Эстафета по кругу.
62	27.04		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.)
63	04.05		Метание мяча на дальность с разбега (КН)
64	11.05		Определение уровня основных физических качеств. Подтягивание на перекладине(КН)
65	15.05		Кроссовая подготовка-4 ч Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей
66	17.05		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.
67	22.05		Равномерный бег 800м Подвижная игра для развития скоростных способностей
68	25.04		Гладкий равномерный бег 1000, 2000м