

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- Б класс**

Количество часов : 3 ч в неделю; 102 ч в год

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

Учитель физической культуры:
Корженко Мария Николаевна

Календарно-тематическое планирование 7- Б класс

№п/п	Дата		Содержание
	план	Факт.	
Легкая атлетика – 20ч.			
1	01.09		Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке История развития л/а. Высокий старт. Бег 30 м
2-3	02.09 05.09		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. Бег 30м, 60 м
4-5	08.09 09.09		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Бег 30м (КН) Прыжок в длину с места.
6	12.09		Бег 60 метров (КН). Прыжок в длину с места.
7-8	15.09 16.09		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки); Прыжок в длину с места (КН)
9	19.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3х10м
10-11	22.09 23.09		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра. Челночный бег 3х10 (КН)
12-13	26.09 29.09		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.
14	30.09		Повторить технику метания малого мяча на дальность. Челночный бег 4*9м (КН)
15-16	03.10 06.10		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.)
17-18	07.10 10.10		Метание мяча на дальность с разбега (на результат) Бросок набивного мяча на дальность.
19-20	13.10 14.10		Определение уровня основных физических качеств. Подтягивание на перекладине (КН)
Кроссовая подготовка-6 ч			
21	17.10		Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей.
22	20.10		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.
23	21.10		Равномерный бег 600м Подвижная игра для развития скоростных способностей.
24-25	24.10 27.10		Равномерный бег до 800 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.
26	28.10		Бег чередуемый с ходьбой до 1000 -2000м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.
Баскетбол-24 ч			
27 28	07.11 10.11		Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола Инстр. № 073. Индивидуальные действия с мячами.
29-30	11.11 14.11		Стойка баскетболиста. Способы передвижения на месте и в движении Индивидуальные действия с мячами.
31-32	17.11 18.11		Дриблинг, Остановки; повороты на месте
33-34	21.11 24.11		Дриблинг Остановки; повороты на месте.
35-36	25.11		Дриблинг, техника броска в кольцо. Вбрасывание мяча. КН

	28.11		
37	01.12		Передача мяча с лицевой линии.
38-39	02.12 05.12		Ведения, обводки, проход под кольцо, бросок КН
40	08.12		Дриблинг; техника броска в кольцо изученным способом
41-42	09.12 12.12		Бросок мяча двумя руками от груди с места Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения КН
43	15.12		Ловля и передача мяча двумя руками от груди
44 45	16.12 19.12		Передачи мяча на месте и во встречном ведении
46 47	22.12 23.12		Ведение мяча «Двойной шаг» Игра в мини-баскетбол 3х3,
48	26.12		Отбор мяча. Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол 3х3,
49 50	29.12 30.12		Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Индивидуальная техника защиты; тактика игры Выполнение учебного норматива по элементам игры баскетбол
51	09.01		Гимнастика- 19ч. Волейбол-9ч. Беседа по Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырок вперед ноги с крестно Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат (дев)
52	12.01		Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола . Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу. Подача мяча.
53	13.01		Гимнастика Учебная комбинация №1 (дев.) Учебная комбинация №2 (мальч.) Подтягивание на перекладине
54	16.01		Гимнастика Учебная комбинация №1 (дев.) Учебная комбинация №2 (мальч.) Лазание по канату в 2 приема
55	19.01		Волейбол Передача мяча подброшенного партнером Прямая нижняя подача. Игра в «Пионербол»
56 57	20.01 23.01		Гимнастика Лазание по канату в 2 приема. Учебная комбинация №1 (дев.) КН Учебная комбинация №2 (мальч.) КН
58	26.01		Волейбол Прямая нижняя подача
59 60	27.01 30.01		Гимнастика Упражнения на низкой и средней перекладине Преодоление полосы препятствий Лазание по канату в 2 приема Лазание по канату в 2 приема. (КН)
61	02.02		Волейбол Выполнение передачи мяча у стены и в парах Передача мяча в разные зоны площадки соперника.
62 63	03.02 06.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.)
64	09.02		Волейбол Нижняя боковая подача. Передача мяча в разные зоны площадки соперника.
65	10.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги

			врозь(дев.)
66	13.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.)
67	16.02		Волейбол Прием и передача мяча сверху двумя руками
68	17.02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.)
69 70	20.02 27. 02		Гимнастика Опорный прыжок согнув ноги (мальч.) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(дев.) КН
71	02.03		Волейбол Прием мяча снизу 2-мя руками Игра в волейбол.
72 73	03.03 06.03		гимнастика Упражнения на брусьях (мальч) Комбинация №1, 2.. Упражнения на гимнастической стенке (дев)
74	09.03		Волейбол Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи
75 76	10.03 13.03		Гимнастика Упражнения на брусьях (мальч) Комбинация №1, 2.. Упражнения на гимнастической стенке (дев) КН
77	16.03		Волейбол Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи
78	17.03		Гимнастическая полоса препятствий
79	27.03		Легкая атлетика-19ч Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке (инстр. № 076,). упражнения. История развития л/а.
80 81	30.03 31.03		Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением Спец. беговые Высокий старт. Бег 30 м
82	03.04		Повторить технику выполнения низкого и высокого старта. Бег 30м. КН. Бег 60м Эстафеты.
83	06.04		Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон. Бег 60 м
84 85	08.04 10.04		Бег 60 м. КН Прыжок в длину с места
86 87	13.04 14.04		Техника эстафетного бега. (техника передачи эстафетной палочки); Челночный бег 4*9м
88	17.04		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 4*9м КН
89	20.04		Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
90	24.04		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Эстафета по кругу.
91	27.04		Прыжок в длину с места(КН)
92	28.04		Эстафета по кругу.
93	04.05		Повторить технику метания малого мяча на дальность с места.
94	05.05		Метание мяча на дальность с трех шагов разбега (150 гр.)
95	11.05		Метание мяча на дальность с разбега (КН)
95	12.05		Бросок набивного мяча на дальность.

97	15.05		Определение уровня основных физических качеств. Подтягивание на перекладине(КН)
98	18.05		Кроссовая подготовка-5 ч Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.
99	19.05		Равномерный бег до 400 м Подвижная игра для развития скоростных способностей.
100	22.05		Равномерный бег до 500 м. Подвижная игра для развития скоростных способностей.
101	25.05-		Равномерный бег 600м .Подвижная игра для развития скоростных способностей.
102	26.05		Гладкий равномерный бег 1000, 2000м