




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тюрясевская средняя общеобразовательная школа Нурлатского муниципального
района Республики Татарстан»**

«Принято» Руководитель ШМО  Сороколетов С.А. Протокол № 1 от «15» августа 2022 г.	«Согласовано» Зам.директора по УР МБОУ «Тюрясевская СОШ»  Васильева С.И. «15» августа 2022 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Тюрясевская СОШ»  Михейкин В.А. Приказ № 86-ОД от «15» августа 2022 г.
--	--	---



**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре, 7 класс**

Сороколетова Сергея Алексеевича.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «15» августа 2022 г

2022-2023 учебный год

Календарно-тематический план по физкультуре в 7 классе.

№п/п	Тема урока	Кол-во час.	Дата.
	Легкая атлетика <u>1 четверть</u>	13	
1 урок	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции 60 м; специальные беговые упражнения, ОРУ. Большая эстафета по кругу. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1	2.09
2 урок	Низкий старт 30 м, бег по дистанции 60 м; специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета на скорость. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Реакция организма на различные физические нагрузки.	1	3
3 урок	Низкий старт, бег по дистанции 60 м; Специальные беговые упражнения, ОРУ. Бег командами. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1	7
4 урок	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета на скорость. Развитие скоростных качеств.	1	9
5 урок	Прыжок в длину (движение рук и ног в полете). Метание мяча в горизонтальную цель (1х 1) с 8 м и на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10
6 урок	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	14
7 урок	Метание малого мяча на результат. Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16
8 урок	Бег на 1000 м на результат. ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Основные приемы самоконтроля.	1	17
9 урок	Бег на 1000 м на результат. ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Основные приемы самоконтроля.	1	19
10 урок	Бег на 1500 м на результат. ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	21
11 урок	Бег на 1500 м на результат. ОРУ. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	23
12 урок	Бег с равномерной скоростью 2000 м. Развитие скоростно-	1	24

	силовых качеств.		
13 урок	Бег с равномерной скоростью до 20 мин.	1	28
	<u>Уроки по баскетболу</u>	16	
14 урок	Инструктаж по ТБ. Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча донной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1	30
15 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча донной рукой от плеча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол.	1	1.10
16 урок	Стойка и передвижение игрока. Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1	5
17 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	7
18 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	8
19 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	12
20 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	14
21 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	15
22 урок	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	
23 урок	Стойка и передвижение игрока. Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Развитие координационных способностей.	1	

24 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	
25 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	
26 урок	Учебная игра в баскетбол	1	
27 урок	Учебная игра в баскетбол	1	
28 урок	Учебная игра в баскетбол	1	
29 урок	Учебная игра в баскетбол	1	
	<u>Уроки по гимнастике</u>	10	
30 урок	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости,	1	
31 урок	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей. Страховка при выполнении упражнений.	1	
32 урок	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей. Страховка при выполнении упражнений.	1	
33 урок	Упражнения в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече. Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h – 110-115), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 105-110). Развитие координационных способностей.	1	
34 урок	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	
35 урок	Упражнения в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече. Опорные прыжки – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, h – 110-115), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 105-110). Развитие координационных способностей.	1	
36 урок	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (девочки). Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	
37 урок	Комплекс из 4-х элементов. Развитие координационных способностей.	1	
38 урок	Комплекс из 4-х элементов. Развитие координационных способностей.	1	
39 урок	Комплекс из 4-х элементов. Развитие координационных способностей.	1	

	Бадминтон	6	
40урок	Правила игры в бадминтон. Способы хвата. Стойка и передвижение игрока. Поддача. Удары ракеткой сверху, снизу. Развитие ловкости, координационных способностей.	1	
41урок	Правила игры в бадминтон. Способы хвата ракетки. Стойка и передвижение игрока. Поддача. Удары ракеткой сверху, снизу.	1	
42 урок	Правила игры в бадминтон. Способы хвата ракетки. Стойка и передвижение игрока. Поддача. Удары ракеткой сверху, снизу.	1	
43 урок	Правила игры в бадминтон. Способы хвата ракетки. Стойка и передвижение игрока. Поддача. Удары ракеткой сверху, снизу.	1	
44 урок	Правила игры в бадминтон. Способы хвата ракетки. Стойка и передвижение игрока. Поддача. Удары ракеткой сверху, снизу.	1	
45 урок	Правила игры в бадминтон. Способы хвата ракетки. Стойка и передвижение игрока. Поддача. Удары ракеткой сверху, снизу.	1	
	<u>3 четверть</u> <u>Уроки по лыжной подготовке</u>	20	
46 урок	ТБ на уроках лыжной подготовки. ОРУ без лыж. Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный и одношажный ходы.. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	
47урок	ОРУ без лыж. Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	
48 урок	ОРУ без лыж. Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	1	
49-51 урок	ОРУ без лыж. Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	3	
52-54урок	ОРУ без лыж. Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Эстафета. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.	3	
55-57урок	ОРУ без лыж. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование ранее изученных ходов. Игра «Карельская гонка». Прохождение 2 км. Развитие выносливости.	3	
58-60 урок	Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости	3	
61-63 урок	Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости	3	

64урок	Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости	1	
65урок	Совершенствование ранее изученных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости	1	
	<u>Уроки по волейболу</u>	14	
66урок	Передача мяча сверху двумя руками через сетку Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам Правила игры в волейбол. Развитие ловкости.	1	
67 урок	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам Правила игры в волейбол. Развитие ловкости.	1	
68 урок	Передача мяча сверху двумя руками через сетку Верхняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки.	1	
69 урок	Передача мяча сверху двумя руками через сетку Верхняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки.	1	
70 урок	Передача мяча сверху двумя руками через сетку Верхняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки.	1	
71урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
72 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
73 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	
74 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	
75 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	
76 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1	
77 урок	Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости.	1	
78 урок	Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости.	1	
79 урок	Игра по упрощенным правилам Развитие ловкости.	1	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>	16	
80урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	1	
81 урок	Бег 30 метров. Развитие выносливости.	1	
82-83 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	
84- 85уроки	Прыжок в длину (движение рук и ног в полете). Метание мяча в горизонтальную цель (1х 1) с 8 м и на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
86урок	Метание м/мяча в даль.	1	
87 урок	Закрепление техники бега на 60 метров	1	

88 урок	Бег 60 метров	1	
89 урок	Бег 1000 метров	1	
90 урок	Метание м/мяча в даль.	1	
91 урок	Техника метания малого мяча с места.	1	
92	Прыжок в длину (движение рук и ног в полете). Метание мяча в горизонтальную цель (1х 1) с 8 м и на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
93	Бег на 1000 м. на результат. Развитие выносливости	1	
94	Бег на 1500 м. на результат. Развитие выносливости	1	
95	Бег на 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1	
	Футбол	5	
96	Удар по мячу с подъема. Передачи мяча. Техники – тактические действия. Учебная игра.	1	
97	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1	
98	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1	
99	Ведение мяча, отбор мяча	1	
100	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	
	Плавание		
101	Инструктаж по Т/Б по плаванию. Способы плавания. Плавание на 50 м свободным стилем.	1	
102	Способы плавания. Плавание на 50 м свободным стилем.	1	