

**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 | |