

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НИЖНЕМАКТАМИНСКАЯ СОШ №2»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ

Согласовано:

Руководитель МО

Протокол №1

 Н.Ф.Тидулина

«27» августа 2021 год

Согласовано:

Зам.директора по УВР

 Ф.А.Богодарова

« 27» августа 2021 год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Нижемактаминская
СОШ №2»

 М.Т.Закирова

« 31» августа 2021 год

Календарно-тематическое планирование

по физической культуре для 7 классов (базовый уровень)

учителя 1 квалификационной категории Тидулиной Натальи Федоровны

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ № 1 Приказ № 84
ОТ «31» августа 2021 г.

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п (№ урока)		Наименование разделов и тем	Всего часов	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения занятия			
					7 а		7 б	
					по плану	факт	по плану	факт
		Легкая атлетика	12					
1.	1	Т/Б при занятиях л/а. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	1	Описывать технику беговых упражнений Развивать бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	01.09		01.09	
2.	2	Бег по дистанции (70 - 80 м). Эстафетный бег.	1	Демонстрировать бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	04.09		04.09	
3.	3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	Демонстрировать бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	05.09		06.09	
4.	4	Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1	Взаимодействовать бег с максимальной скоростью и финиширование	08.09		08.09	
5.	5	Бег на результат (30 м). ГТО	1	Применять бег с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Развивать скоростные качества.	11.09		11.09	
6.	6	Бег на результат (60 м). Метание малого мяча.	1	Взаимодействовать бег с максимальной скоростью и метание мяч в вертикальную цель	12.09		13.09	
7.	7	Тестирование – прыжки в длину с места. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1	Демонстрировать прыжок в длину с разбега	15.09		15.09	
8.	8	Тестирование – поднимание туловища из положения лежа (30 сек.). Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	выполнять прыжок в длину с разбега	18.09		18.09	
9.	9	Тестирование – челночный бег (3x10м). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	Демонстрировать прыжок в длину с разбега	19.09		20.09	
10.	10	Тестирование – подтягивание из виса. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1	Демонстрировать прыжок в длину с разбега	22.09		22.09	

11.	11	Бег (1000 м - д., 1500 м -м.). Преодоление полосы препятствий.	1	Развивать бег на дистанции 1000 (1500) м	25.09		25.09	
12.	12	Бег 1000 м на результат..		Демонстрировать бег на дистанции 1000 (1500) м Развивать выносливость				
		Спортивные игры Баскетбол	15 11		26.09		27.09	
13.	1	Т/Б при занятиях баскетболом. Перемещение в стойке баскетболиста.	1	Описывать перемещения в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	29.09		29.09	
14.	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	Взаимодействовать ловлю и передачу в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	02.10		02.10	
15.	3	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	Применять ведение в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	03.10		04.10	
16.	4	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.	1	Взаимодействовать упражнений в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	06.10		06.10	
17.	5	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке.	1	Взаимодействовать упражнений в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	09.10		09.10	
18.	6	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Взаимодействовать ведение и броски в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.10		11.10	
19.	7	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	Применять передачи в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	13.10		13.10	

20.	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ГТО	1	Взаимодействовать приемы и остановки в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	16.10		16.10	
21.	9	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	Применять передачи в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	17.10		18.10	
22.	10	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1	Применять броски в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	20.10		20.10	
23.	11	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Демонстрировать ведение, передачи, броски Развивать координационные способности	23.10		23.10	
		Мини-Футбол	4					
24.	1	Т/Б при занятиях футболом. Приземление летящего мяча. Игра в футбол по правилам.	1	Развивать игру в футболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	24.10		25.10	
25.	2	Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).	1	Развивать игру в футболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	27.10		27.10	
26.	3	Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника.	1	Применять технико-фактические действия в футболе; выполнять технические действия защиты в игре	07.11		08.11	
27.	4	Отработка тактических игровых комбинаций..	1	Демонстрировать игру в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Развивать координационных способностей	10.11		10.11	
		Гимнастика	18					
		Висы. Строевые упражнения.	6					

28.	1	Т/Б при занятиях гимнастикой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.), махом одной ногой толчком другой (д.). ГТО	1	Описывать технику строевых упражнений; Выполнять комбинацию на перекладине	13.11		13.11	
29.	2	Подтягивания в висе.	1	Демонстрировать подтягивание в висе; Развивать силовые способности.	15.11		15.11	
30.	3	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой (д.).	1	Развивать технику подъемов переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой (д.).	17.11		16.11	
31.	4	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Демонстрировать упражнения на гимн.скамейке; Развивать силовые способности	20.11		20.11	
32.	5	Подтягивания в висе.	1	Демонстрировать подтягивание в висе; Развивать силовые способности.	22.11		22.11	
33.	6	Техника выполнения подъема переворотом. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1	Демонстрировать технику подъемов переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой (д.).	24.11		23.11	
		Акробатика	6					
34.	1	Т/Б при занятиях акробатикой. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	1	Описывать технику комбинации из разученных элементов, кувырка назад и мост	27.11		27.11	
35.	2	Лазание по канату в два приёма.	1	Применять технику лазания по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м Развивать силовые способности.	29.11		29.11	
36.	3	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	1	Демонстрировать комбинации из разученных элементов, кувырка назад и мост	01.12		30.11	
37.	4	Основы выполнения гимнастических упражнений. ГТО	1	Демонстрировать комбинации из разученных элементов Развивать силовые способности.	04.12		04.12	
38.	5	Основы выполнения гимнастических упражнений. Страховка во время занятий.	1		06.12		06.12	

39.	6	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д).	1	Демонстрировать комбинации из разученных элементов, кувырка назад и мост	08.12		08.12	
		Опорный прыжок. Строевые упражнения.	6					
40.	1	Т/Б при занятиях опорным прыжком. Прыжок спо- собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д).	1	Описывать технику опорного прыжка выполнять строевые упражнения	11.12		11.12	
41.	2	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрировать скоростно-силовые способности.	13.12		13.12	
42.	3	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д)	1	Развивать технику опорного прыжка	15.12		15.12	
43.	4	Повороты направо, налево в движении. Эстафеты.	1	Применять строевые упражнения; Демонстрировать опорный прыжок	18.12		18.12	
44.	5	Эстафеты	1	Применять скоростно-силовые способности	20.12		20.12	
45.	6	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок бо- ком с поворотом на 90°) (д).	1	Демонстрировать технику опорного прыжка выполнять строевые упражнения;	22.12		22.12	
		Спортивные игры. Волейбол.	3					
46.	1	Т/Б при занятиях волейболом. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: эстафеты, игровые упражнения.	1	Описывать технические действия в игре	10.01		10.01	
47.	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием мяча в парах без сетки.	1	Демонстрировать комбинации выполнять технические действия в игре	12.01		12.01	
48.	3	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. ГТО	1	Демонстрировать комбинации выполнять технические действия в игре Развивать прыгучесть	15.01		15.01	
		Лыжная подготовка	18					
49.	1	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1500 м.	1	Описывать технику способов передвижения на лыжах	17.01		17.01	
50.	2	Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах.	1	Развивать технику способов передвижения на лыжах	19.01		19.01	
51.	3	Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 2000 м	1	Развивать технику способов передвижения на лыжах	22.01		22.01	

52.	4	Одновременный двухшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах.	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	24.01		24.01	
53.	5	Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1000 м.	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	26.01		26.01	
54.	6	Равномерное передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2000 м	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	29.01		29.01	
55.	7	Подъём скользящим шагом. Равномерное передвижение на лыжах. Стойка.	1	Взаимодействовать технику подъема и стоек Выполнять передвижения на лыжах	31.01		31.01	
56.	8	Поворот «плугом». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Применять технику поворота плугом Описывать значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	02.02		02.02	
57.	9	Игры на лыжах. Эстафета 4x200 м. Самоконтроль на занятиях.	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	05.02		05.02	
58.	10	Непрерывное передвижение различными ходами 2000-3000 м.	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	07.02		07.02	
59.	11	Скользящий шаг. Равномерное передвижение на лыжах.	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	09.02		09.02	
60.	12	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500 м	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	12.02		12.02	
61.	13	Контрольный норматив – прохождение дистанции 2000-3000 м .	1	Демонстрировать технику способов передвижения на лыжах	14.02		14.02	
62.	14	Спуски и подъёмы. Самоконтроль на занятиях. Стойка. Работа рук. Работа ног.	1	Взаимодействовать технику способов передвижения на лыжах	16.02		16.02	
63.	15	Игры на лыжах. Эстафета 4x400 м	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	19.02		19.02	
64.	16	Скользящий шаг. Равномерное передвижение на лыжах.	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	21.02		21.02	
65.	17	Поворот «плугом». .	1	Применять технику способов передвижения на лыжах	26.02		26.02	
66.	18	Контрольный норматив – техника прохождения коньковым ходом..	1	Демонстрировать технику способов передвижения на лыжах	28.02		28.02	
		Спортивные игры Волейбол	12 6					

67.	1	Т/Б при занятиях волейболом. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча после подачи.	1	Описывать технику игры в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	02.03		02.03	
68.	2	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1	Развивать приемы и передачи в волейболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	05.03		05.03	
69.	3	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1	Применять подачи в волейболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	07.03		07.03	
70.	4	Верхняя прямая и нижняя подача.	1	Взаимодействовать подачи в волейболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Развивать координационные способности.	09.03		09.03	
71.	5	Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. ГТО	1	Демонстрировать игровые задания в волейболе; выполнять технические действия в игре	12.03		12.03	
72.	6	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Применять тактику свободного нападения выполнять технические действия в игре	14.03		14.03	
		Национальные виды	3					
73.	1	Т/Б при занятиях национальными видами. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	Описывать технику занятиях национальными видами Развивать правильный захват рук и туловища	16.03		16.03	
74.	2	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Применять упражнения в парах, овладение приемами страховки	19.03		19.03	
75.	3	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.	1	Демонстрировать с технику занятиях национальными видами Развивать силовые качества	21.03		21.03	
		Спортивные игры	3					
		Баскетбол	3					

76.	1	Т/Б при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.	1	Применять технику ведения мяча в движении	23.03		23.03	
77.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Применять в игре защитные действия	4.04		4.04	
78.	3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	Демонстрировать технику владения мячом в игре баскетбол.	6.04		6.04	
		Легкая атлетика	4					
79.	1	Т/Б при занятиях л/а. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Применять технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов,	9.04		9.04	
80.	2	Подбор разбега. Отталкивание. Правила соревнований.	1	Взаимодействовать подбор, отталкивание и прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов, Описывать правила соревнований	11.04		11.04	
81.	3	Отталкивание. Переход планки. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	Взаимодействовать подбор, отталкивание и прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов,	13.04		13.04	
82.	4	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	Демонстрировать прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	16.04		16.04	
		Спортивные игры Волейбол	12 9					
83.	1	Т/Б при занятиях волейболом. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения.	1	Описывать технику игры в волейбол; выполнять технические действия в игре	18.04		18.04	
84.	2	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки..	1	Взаимодействовать технику передач в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре Развивать прыгучесть	20.04		20.04	
85.	3	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.	1	Взаимодействовать технику передач и приемов в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	23.04		23.04	
86.	4	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	1	Взаимодействовать технику передач и приемов в волейбол по упрощенным	25.04		25.04	

				правилам; выполнять технические действия в игре				
87.	5	Учебная игра. Правила спортивных соревнований и их назначение.	1	Применять элементы в волейболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	27.04		27.04	
88.	6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Взаимодействовать комбинации в волейболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	30.04		30.04	
89.	7	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевые линии. Прием и передача мяча.	1	Взаимодействовать подачи в волейболе; выполнять технические действия в игре	2.05		2.05	
90.	8	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1	Взаимодействовать приемы и передачи в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	3.05		3.05	
91.	9	Учебная игра. Правила игры. Помощь в судействе	1	Демонстрировать элементы и комбинации в волейболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	4.05		4.05	
		Баскетбол	6					
92.	1	Т/Б при занятиях баскетболом. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом.	1	Применять технику бросков в баскетболе; выполнять технические действия в игре	5.05		5.05	
93.	2	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.	1	Взаимодействовать вырывание и выбивание мяча в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	7.05		7.05	
94.	3	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. ГТО	1	Взаимодействовать ведение, ловлю и передачу мяча в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	8.05		8.05	

95.	4	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	Демонстрировать ведение, ловлю и передачу мяча в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	10.05		10.05	
96.	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	Применять ведение, ловлю и передачу мяча в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	11.05		11.05	
97	6	Игра в баскетбол. Правила соревнований.	1	Демонстрировать ведение, ловлю и передачу мяча в баскетболе по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	14.05		14.05	
		Легкая атлетика	5					
98.	1	Т/Б при занятиях л/а. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	1	Демонстрировать физические кондиции	16.05		16.05	
99.	2	Бег 1000 метров – на результат. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	Демонстрировать физические кондиции	17.05		17.05	
100.	3	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. ГТО	1	Демонстрировать технику низкого старта	18.05		18.05	
101.	4	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	21.05		21.05	
102.	5	Низкий старт (30 40м). Финиширование. Эстафетный бег.	1	Демонстрировать технику низкого старта	23.05		23.05	
		Плавание	3					
103.	1	Т/Б на уроках плавания. Правила гигиены и техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	1	Описывать правила гигиены и техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	25.05		25.05	
104.	2	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Развивать работу рук, ног кролем на груди, спине	28.05		28.05	
105.	3	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	Развивать работу рук, ног кролем на груди, спине	30.05		30.05	