

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Добрушинская средняя школа» Сакского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ Т.Ю.Коровкина

подпись ФИО

Протокол заседания ШМО

«30» августа 2022г. № 4

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МБОУ «Добрушинская средняя

школа»

_____ С.А.Почивалина

подпись ФИО

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ «31» августа 2022г. №153

Директор МБОУ «Добрушинская средняя

школа»

_____ Р.С.Торубара

подпись ФИО

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет физическая культура

Уровень базовый

Учитель Соловьёва Ольга Олеговна

ФИО учителя-разработчика

Класс 7

Срок реализации 1 год

○ Количество часов:

Всего **68** ч.; в неделю **2** ч.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» утвержденной приказом МБОУ «Добрушинская средняя школа» от 31.08.2022г. №153

Добрушино, 2022

Календарно тематическое планирование 7 класс

	Тема	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание
1	2	3	4	
Легкая атлетика (15 час)				
1.	ТБ История легкой атлетики. Требования к спортивной форме	05.09		
2.	Спринтерский бег. Виды старта. Бег с ускорением	07.09		
3.	Бег на короткие дистанции 30 м.	12.09		
4.	Норматив на оценку – бег 30 м.	14.09		
5.	Бег 60 м	19.09		
6.	Норматив на оценку – 60 м.	21.09		
7.	Эстафетный бег.	26.09		
8.	Челночный бег 3*10 м.	28.09		
9.	Челночный бег 3*10 м на оценку.	03.10		

10.	Прыжок в длину с места	05.10		
11.	Прыжок в длину с места на оценку.	10.10		
12.	Метание малого мяча на дальность с места.	12.10		
13.	Метание малого мяча на дальность на оценку.	17.10		
14.	Бег на средние и длинные дистанции. Бег в сочетании с ходьбой до 6 минут.	19.10		
15.	Равномерный медленный бег до 10 минут.	24.10		
Волейбол (9 часов)				
16.	Т.Б. на занятиях по волейболу Стойка волейболиста, перемещение по полу.	26.10		
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Работа с мячом в парах, тройках, кругу.	07.11		
18.	Передача мяча в парах через сетку.	09.11		
19.	Прием и передача мяча в парах на оценку.	14.11		
20.	Нижняя боковая подача	16.11		
21.	Верхняя прямая подача.	21.11		
22.	Взаимодействие игроков на поле	23.11		

23.	Подача мяча на оценку.	28.11		
24.	Передача мяча через сетку изученными способами. Блокирование мяча.	30.11		
Баскетбол (9 часов)				
25.	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения в стойке баскетболиста	05.12		
26.	Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча с отскоком от пола, двумя руками из-за головы.	07.12		
27.	Ведение мяча на месте и в движении. Обведение препятствий.	12.12		
28.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения	14.12		
29.	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке	19.12		
30.	Норматив на оценку – броски в кольцо одной и двумя руками.	21.12		
31.	Броски в кольцо из-под щита.	26.12		
32.	Норматив на оценку – бросок в кольцо из-под щита справа и слева.	28.12		
33.	Штрафной бросок.	09.01		
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)				
34.	ТБ на уроках гимнастики. Построения и перестроения.	11.01		
35.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.	16.01		

36.	Кувырок вперед и назад. Переход из упора лежа в упор присев.	18.01		
37.	Стойка на лопатках с перекатом вперед.	23.01.		
38.	Кувырок вперед и назад на оценку.	25.01		
39.	Гимнастический мост из положения лежа.	30.01		
40.	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса.	01.02		
41.	Выполнение акробатического комплекса.	06.02		
42.	Упражнения на развитие гибкости.	08.02		
43.	Выполнение акробатического комплекса на оценку.	13.02		
44.	Упражнения на развитие гибкости. Пресс	15.02		
45.	Шпагат и полушпагат.	20.02		
46.	Наклон вперед на оценку.	22.02		
47.	Упражнения на равновесие	27.02		
48.	Пресс за 30 секунд на оценку.	01.03		
49.	Отжимания в упоре лежа.	06.03		
50.	Вис на перекладине. Лазание по гимнастической стенке	13.03		
51.	Прыжки на скакалке.	15.03		
	Футбол (6 часов)			
52.	ТБ на уроках по футболу. Основные правила игры в футбол.	27.03		

53.	Прием и передача мяча в парах. Техника передвижения	29.03		
54.	Удары по мячу	03.04		
55.	Норматив на оценку – передача мяча с места на точность партнеру.	05.04.		
56.	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	10.04.		
57.	Норматив на оценку – удары по воротам.	12.04.		
	Кроссовая подготовка (11 часов)			
58.	Значение оздоровительного бега. Дыхание при беге	19.04		
59.	Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой до 8 минут.	24.04		
60.	Равномерный медленный бег до 10 минут.	26.04		
61.	Гладкий равномерный бег 1000 м без учета времени.	03.05		
62.	Подвижные и спортивные игры.	10.05		
63.	Бег по малопересечённой местности без учёта времени	15.05		
64.	Равномерный медленный бег до 10 минут.	17.05		
65.	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе	22.05		
66.	Бег по малопересечённой местности без учёта времени	24.05.		
67.	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе	25.05		
68.	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе	26.05		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Торубара Руслана Степановна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023