**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 7 А классе**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема, содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Планируемые результаты** | | **БУД** | **Оборудование** |
| планируемая | фактическая | **Личностные** | **Предметные** |
| **1** | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 | 2.09 |  | владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам  способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации  способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями; | самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;  умение вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;  осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; | Секундомер |
| **2** | Создание представления о технике бега. | 1 | 5.09 |  | Секундомер |
| **3** | Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до60 м. | 1 | 6.09 |  | Секундомер |
| **4** | Высокий старт, бег 30м на результат. | 1 | 9.09 |  | Бревно |
| **5** | Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. | 1 | 12.09 |  | Кегли |
| **6** | Бег 60 м на результат. | 1 | 13.09 |  | Свисток |
| **7** | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча в цель. | 1 | 16.09 |  | Секундомер |
| **8** | Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. | 1 | 19.09 |  | Секундомер |
| **9** | Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель. | 1 | 20.09 |  | Секундомер |
| **10** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. | 1 | 23.09 |  |  |
| **11** | Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 | 26.09 |  | Секундомер, эстафетная палочка |
| **12** | Бег на короткие дистанции. | 1 | 27.09 |  | Секундомер |
| **13** | Бег на средние дистанции. | 1 | 30.09 |  | Секундомер |
| **14** | Подготовка к кроссовому бегу. | 1 | 3.10 |  |  |
| **15** | Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. | 1 | 4.10 |  | Мячи, |
| **16** | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 7.10 |  | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; | умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; | Мячи |
| **17** | Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель | 1 | 10.10 |  | Утяжелённые малые мячи |
| **18** | Изучение правил игры баскетбол. Игра в баскетбол | 1 | 11.10 |  | Мячи |
| **19** | Стойки и передвижения игроков. Игра «Мяч соседу». | 1 | 14.10 |  | Набивной мяч |
| **20** | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра «Удочка». | 1 | 17.10 |  | Мячи |
| **21** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. игра в пионербол | 1 | 18.10 |  | владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами | способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры | гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; |  |
| **22** | Передача мяча в два шага. Бросок мяча по кольцу в два шага. Игра снайперы. | 1 | 21.10 |  | Набивной мяч |
| **23,**  **24** | Изучение техники штрафных бросков. Игра пионербол. Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в баскетбол. | 2 | 24.10  25.10 |  | Грабли, рулетка |
| **25, 26** | Висы. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. | 2 | 28.10  31.10 |  | Стойки, планка, гимнастические маты |
| **27** | Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. Игра в волейбол. | 1 | 1.11 |  | Стойки, планка, гимнаст |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/** | **Тема, содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Планируемые результаты** | | **БУД** | **Оборудование** |
| планируемая | фактическая | **Личностные** | **Предметные** |
| **1** | Т.Б. на уроках гимнастики.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра в баскетбол. | 1 | 11.11 |  | способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; | знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; | умение делать простейшие умозаключения;  дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации; | Волейбольные мячи |
| **2** | Прыжок ноги врозь. Игра в волейбол. | 1 | 14.11 |  | Волейбольные мячи |
| **3** | Оценка техники опорного прыжка. Игра в баскетбол. | 1 | 15.11 |  | Волейбольные мячи |
| **4,5** | Акробатика. Кувырки вперед. Игра в волейбол.  Два кувырок вперед и назад. Игра в баскетбол. | 2 | 18.11  21.11 |  | Волейбольные мячи |
| **6** | Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Игра в волейбол. | 1 | 22.11 |  | Волейбольные мячи |
| **7,8** | Изучение стойки мостик. Игра в волейбол.  Повторение изученных элементов. Игра в волейбол. | 2 | 25.11  28.11 |  | Волейбольные мячи |
| **9** | Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Игра в баскетбол. | 1 | 29.11 |  | Волейбольные мячи |
| **10** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. | 1 | 2.12 |  | проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.  красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; | доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; | гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; | Баскетбольные мячи |
| **11,**  **12** | Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.  Игра в баскетбол с привлечением к судейству учащихся. | 2 | 5.12  6.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **13** | Изучение тактики нападения и защиты. Игра в баскетбол. | 1 | 9.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **14,**  **15** | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол  Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. | 2 | 12.12  13.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **16** | Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в баскетбол. | 1 | 16.12 |  | Баскетбольные и набивные мячи |
| **17,**  **18** | Закрепление изученной тактики нападения и защиты. Игра в баскетбол.  Игра в баскетбол по основным правилам. | 2 | 19.12  20.12 |  | Баскетбольные и набивные мячи |
| **19** | Перестроение из колоны в колонну по два( три), изучение команд кругом, на лево, на право. Игра пионербол. | 1 | 23.12 |  | Баскетбольные и набивные мячи |
| **20** | Изучение перестроений в колонны, шеренги. Игра в пионербол. | 1 | 26.12 |  | Баскетбольные мячи |
| **21** | Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе. | 1 | 27.12 |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема, содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Планируемые результаты** | | **БУД** | **Оборудование** |
| планируемая | фактическая | **Личностные** | **Предметные** |
| **1** | Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Сдача нормативов по строевым упражнения. Игра в пионербол. | 1 |  |  | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека); | способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику |  | Гимнастические маты |
| **3** | Повторение правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **4** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **5** | Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; | знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; | дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации; | Гимнастические палки |
| **6** | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| **7** | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  | Скакалки |
| **8** | Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | Набивные мячи |
| **9** | Изучение тактики нападения. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | Гимнастические скамейки, маты |
| **10** | Изучение тактики защиты. Игра в баскетбол. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **11** | Игра в баскетбол с привлечением к судейству учащихся. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **12** | Изучение техники штрафных бросков. Игра в баскетбол | 1 |  |  | Набивные мячи |
| **13** | Сдача штрафных бросков на оценку. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| **14** | Кувырки вперед- назад с группировкой. Игра пионербол. | 1 |  |  | Мячи , флажки |
| **15** | Изучение стойки «мостик». Игра пионербол. | 1 |  |  | способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных возрасту ценностей и социальных ролей;  - осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;  - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; | знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; | проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.  осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  - осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;  - активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников; | Магнитофон |
| **16** | Изучение стойки «мостик», «ласточка» игра пионербол. | 1 |  |  | Магнитофон |
| **17** | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. | 1 |  |  | Магнитофон |
| **18** | Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне. | 1 |  |  | Гимнастические маты, канат |
| **19** | Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| **20** | Прыжок согнув ноги через козла в ширину. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно |
| **21** | Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. | 1 |  |  |  |
| **22** | Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков). | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно |
| **23** | Повторение висы, строевые упражнения. Игра в пионербол. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно, скамейка |
| **24** | Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. | 1 |  |  | Гимнастические маты, бревно |
| **25** | Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов. | 1 |  |  | Гимнастические маты, козёл |
| **26** | Отработка навыков лазания по канату в два и три приема. | 1 |  |  | Гимнастические маты, козёл |
| **27** | Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). | 1 |  |  | Гимнастические маты, козёл |
| **28** | Изучение правил игры в волейбол. Игра пионербол. | 1 |  |  |  |
| **29** | Изучение подачи в игре волейбол. Прием и передача мяча. Игра в волейбол. | 1 |  |  | Кегли |
| **30** | Командная игра в волейбол по правилам с привлечением к судейству учащихся. | 1 |  |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема, содержание** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Планируемые результаты** | | **БУД** | **Оборудование** |
| планируемая | фактическая | **Личностные** | **Предметные** |
| **1** | Т.Б.на уроках Л.А.Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). | 1 |  |  | культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;  владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.  способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; | доброжелательное отношение, сопереживание конструктивное взаимодействие с людьми;  - умение договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими;  - адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;  - осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;  - умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. |  |
| **2** | Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | Скакалки |
| **3,4** | **Отработка техники прыжков в длину и высоту.**  **Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление).** | 2 |  |  | Стойки, планка, гимнастические маты |
| **5** | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние | 1 |  |  | Набивной мяч |
| **6,7** | Оценка техники прыжка в высоту с разбега.  Оценка техники метания мяча на дальность. | 2 |  |  | Грабли, рулетка |
| **8** | Бег на средние дистанции. | 1 |  |  | Секундомер |
| **9** | Бег 1000 м без учета времени. | 1 |  |  | Секундомер |
| **10** | Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м. | 1 |  |  | Секундомер |
| **11** | Повторение техники бега на 30 метров | 1 |  |  | Кегли |
| **12** | Повторение техники бега с низкого старта. | 1 |  |  | Свисток |
| **13** | Бег на 60 метров с низкого старта | 1 |  |  | Секундомер |
| **14** | Бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м на результат. | 1 |  |  | Секундомер |
| **15** | Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность. | 1 |  |  | Секундомер |
| **16** | Беседа на тему «Значимость л/а для развития организма» . | 1 |  |  |  |
| **17** | Повторение правил игры в баскетбол, пионербол | 1 |  |  | Секундомер, эстафетная палочка |
| **18** | Повторение техники и тактики нападения. Игра в вызов. | 1 |  |  | Секундомер |
| **19** | Повторение техники и тактики защиты. игра в вызов. | 1 |  |  | Секундомер |
| **20** | Игра в пионербол с привлечением к судейству учащихся. | 1 |  |  | Секундомер, эстафетная палочка |
| **21** | Повторение бросков в игре пионербол. Игра в пионербол. | 1 |  |  | Мячи |
| **22** | Изучение подачи в игре пионербол. Игра в пионербол. | 1 |  |  | Утяжелённые малые мячи |
| **23** | Игра в пионербол с привлечением к судейству учащихся. | 1 |  |  | Мячи |
| **24** | Игра в пионербол с привлечением к судейству учащихся. | 1 |  |  | Набивной мяч |