Календарно-тематическое планирование по физкультуре (7 класс)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урокап/п | Дата | Тема урока | Элементы содержания урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся | Вид контроля |
| План | Факт |
| I ЧЕТВЕРТЬ ( 16 часов) |
| Легкая атлетика (16 часов) |
| 1 |  |  | Техника безопасности на уроках физкультуры | Техника безопасности на уроках физкультуры. Пожарная безопасность. Внешний вид учащихся при занятии физкультурой | Учащиеся должны знать правила техники безопасности, уметь их применять.  | Фронтальный |
| 2 |  |  | Легкая атлетика. Беговые упражнения. Низкий старт | Выполнение беговых и специально-беговых упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов | Учащиеся должны уметь выполнять беговые упражнения. Знать принцип подготовки к сдаче нормативов по бегу на короткие дистанции | Фронтальный,индивидуальный |
| 3 |  |  | Легкая атлетика. Техника бега на скорость | Разбор техники бега на короткие дистанции. Особенности старта, движения по дистанции и финиширования | Учащиеся должны уметь грамотно распределять силы при беге на короткие дистанции. Нарабатывать правильную технику бега. Знать и уметь применять тактику бега. | Фронтальный |
| 4 |  |  | Легкая атлетика. Бег 60 метров | Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. | Учащиеся должны сдать контрольный норматив в беге на короткую дистанцию – 60 метров. | Индивидуальный |
| 5 |  |  | Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. | Выполнение беговых и специально-беговых упражнений. Разбор техники бега на длинные дистанции.  | Учащиеся должны знать технику бега на длинные дистанции, особенности старта, разгона и финиширования.  | Фронтальный |
| 6 |  |  | Легкая атлетика. Бег с ускорением | Техника низкого старта, стартового разгона. Бег с ускорением. Движение по дистанции | Учащиеся должны знать и уметь грамотно распределять силы по короткой дистанции, обладать верной техникой бега, старта и финиширования. | Фронтальный |
| 7 |  |  | Легкая атлетика. Бег 3000 м | Сдача контрольного норматива по бегу на длинные дистанции  | Учащиеся должны уметь применять ранее полученные знания по бегу на длинные дистанции на практике. Сдача норматива по бегу на 3000 метров | Индивидуальный |
| 8 |  |  | Легкая атлетика. Круговая тренировка. | Принцип построения круговой тренировки. Преимущества данного вида тренировок | Учащиеся должны уметь выстраивать индивидуальные тренировки. Знать принципы построения тренировок, их структуру. | Фронтальный |
| 9 |  |  | Легкая атлетика. Эстафетный бег | Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Беговые упражнения | Учащиеся должны уметь выполнять технику эстафетного бега по кругу. Знать технику передачи эстафетной палочки. | Индивидуальный |
| 10 |  |  | Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки | Беговые упражнения. Действия в коридоре для передачи эстафетной палочки. | Учащиеся должны уметь верно действовать при передачи эстафетной палочки, знать правила передачи эстафеты | Фронтальный |
| 11 |  |  | Легкая атлетика. Прыжки в длину | Разбор техники прыжка в длину с места. Особенности отталкивания, полета и приземления | Учащиеся должны знать технику прыжка в длину с места, уметь верно действовать во всех фазах упражнения | Фронтальный |
| 12 |  |  | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места | Специальные прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче контрольного норматива | Учащиеся должны уметь применять ранее полученные знания на практике.  | Фронтальный |
| 13 |  |  | Легкая атлетика. Соревнования по прыжкам | Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места. | Учащиеся должны сдать контрольный норматив по прыжкам в длину с места, применяя ранее полученные знания на практике. | Индивидуальный |
| 14 |  |  | Легкая атлетика. Прыжки в высотку | Разбор основных способов прыжков в высоту. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту | Учащиеся должны знать основные способы прыжков в высоту. Знать правила проведений соревнований по этому виду спорта | Фронтальный |
| 15 |  |  | Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перекидной» | Техника прыжка в высотку способом перешагивания, разбор основных ошибок. | Учащиеся должны знать технику прыжка в высоту способом «перекидной».  | Фронтальный |
| 16 |  |  | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения | Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  | Учащиеся должны знать технику прыжков в высоту с разбега. Правильно подбирать разбег. Выполнять прыжковые упражнения | Индивидуальный |
| II ЧЕТВЕРТЬ (16 ЧАСОВ) |
| ГИМНАСТИКА (6 ЧАСОВ) |
| 17 |  |  | Теория. Олимпийские игры | Олимпийское движение, основные тезисы. Выдающиеся спортсмены и их достижения.  | Учащиеся должны знать историю физкультуры и спорта, основные тезисы Олимпийского движения. Выступления и рекорды Российских и мировых спортсменов. | Фронтальный |
| 18 |  |  | Гимнастика. Стойки. Равновесие | Стойка на лопатках, стойка на руках и голове. Упражнения для развития равновесия. | Учащиеся должны знать у уметь пользоваться упражнениями для развития равновесия. Выполнять основные гимнастические стойки. | Фронтальный. Индивидуальный. |
| 19 |  |  | Гимнастика. Кувырки. Гибкость | Кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения для развития гибкости | Учащиеся должны уметь выполнять технику кувырков. Знать упражнения для развития гибкости и уметь грамотно их использовать | Фронтальный |
| 20 |  |  | Гимнастика. Колесо. Координация | Разбор техники выполнения «колеса». Упражнения для развития координации. | Учащиеся должны уметь выполнять гимнастическое упражнение «колесо». Знать упражнения для развития координации и уметь их использовать | Фронтальный.Индивидуальный |
| 21 |  |  | Гимнастика. Гимнастическая комбинация | Комбинации из ранее разученных элементов. Подготовка к зачетному уроку. | Учащиеся должны уметь выстраивать ранее изученные элементы в одну комбинацию и уметь ее выполнять. | Индивидуальный |
| 22 |  |  | Гимнастика. Зачетный урок | Зачетный урок по гимнастике. Сдача гимнастической комбинации на оценку | Учащиеся должны уметь применять ранее полученные знания на практике. Сдать гимнастическую комбинацию на оценку | Индивидуальный |
| ВОЛЕЙБОЛ (10 ЧАСОВ) |
| 23 |  |  | Волейбол. Стойки и перемещения | Расположение игроков на площадке. Перемещения игроков на площадке. Основные правила игры в волейбол | Учащиеся должны уметь верно располагаться на площадке. Знать расстановку игроков в волейболе. Знать основные правила игры в волейбол | Фронтальный |
| 24 |  |  | Волейбол. Передачи мяча | Основные виды передачи мяча в волейболе. Техника верхней и нижней передачи мяча | Учащиеся должны уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча. Знать правильную технику передач и грамотно их использовать | Фронтальный |
| 25 |  |  | Волейбол. Прием мяча | Техника приема мяча после передачи, подачи или нападающего удара. | Учащиеся должны знать технику приема мяча в различных игровых ситуациях.  | Фронтальный.Индивидуальный |
| 26 |  |  | Волейбол. Виды подач | Разбор техники подачи при игре в волейбол. Виды подач. Правила подачи | Учащиеся должны уметь выполнять подачу при игре в волейбол. Знать правила подачи. Выполнять несколько видов подачи мяча | Фронтальный |
| 27 |  |  | Волейбол. Нападающий удар | Виды атаки площадки соперника в волейболе. Техника нападающего удара. Командные действия в атаке | Учащиеся должны уметь выполнять атаку площадки соперника. Знать технику нападающего удара. Взаимодействовать с товарищами по команде | Фронтальный. Групповой |
| 28 |  |  | Волейбол. Техника блокирования | Разбор техники индивидуального и группового блокирования. Командные действия в защите | Учащиеся должны верно действовать при защите от атаки соперника, правильно работать в команде. Знать технику постановки блока | Фронтальный. Групповой |
| 29 |  |  | Волейбол. Действия в атаке | Разбор атакующих взаимодействий при игре в волейбол. Виды комбинаций при игре в атаке | Учащиеся должны уметь действовать в команде. Грамотно выбирать ту или иную комбинацию для успешной атаки площадки соперника | Групповой |
| 30 |  |  | Волейбол. Действия в обороне | Разбор оборонительных взаимодействий при игре в волейбол. Действия команды в защите | Учащиеся должны уметь взаимодействовать в команде при построении оборонительных действий в игре в волейбол. | Групповой |
| 31 |  |  | Волейбол. Командные взаимодействия | Совершенствование ранее изученных элементов. Учебно-тренировочная игра в волейбол | Учащиеся должны уметь работать в команде. Грамотно распределять обязанности в команде | Групповой.Фронтальный |
| 32 |  |  | Волейбол. Подвижные игры | Разбор основных правил игры в волейбол. Принцип судейства волейбольного матча. | Учащиеся должны знать основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол с практикумом по судейству | Групповой.Индивидуальный |
| III ЧЕТВЕРТЬ (20 ЧАСОВ) |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 ЧАСОВ) |
| 33 |  |  | Лыжи. Подбор лыжного инвентаря | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыжного инвентаря. | Учащиеся должны знать правила техники безопасности при занятии лыжной подготовкой. Уметь подбирать для себя лыжный инвентарь | Фронтальный. |
| 34 |  |  | Лыжи. Строевые упражнения | Строевые упражнения на лыжах. Повороты на месте. Упражнения для развития выносливости | Учащиеся должны знать правила поведения в строю на уроках лыжной подготовки, выполнять строевые упражнения на лыжах | Фронтальный |
| 35 |  |  | Лыжи. Попеременный двушажный ход | Изучение техники применения попеременного двушажного хода. Техника применения лыжных мазей | Учащиеся должны знать технику попеременного двушажного классического хода. Знать, когда его разумней применять. | Фронтальный, индивидуальный |
| 36 |  |  | Лыжи. Прохождение дистанции 2 км | Совершенствование техники лыжных ходов. Упражнения для развития выносливости | Учащиеся должны уметь выполнять технику ранее изученного лыжного хода. Выполнять упражнения для развития выносливости | Фронтальный |
| 37 |  |  | Лыжи. Техника прохождения спусков | Изучение техники прохождения спусков. Передвижение на лыжах со средней скоростью | Учащиеся должны знать технику прохождения спусков на лыжной трассе и уметь ее применять.  | Фронтальный |
| 38 |  |  | Лыжи. Попеременный одношажный ход | Разбор техники попеременного одношажного хода. Применение техники этого хода на лыжной трассе | Учащиеся должны знать технику попеременного одношажного хода, уметь пользоваться техникой скользящего шага. | Фронтальный |
| 39 |  |  | Лыжи. Прохождение дистанции 3 км | Совершенствование ранее изученных ходов. Передвижение на лыжах с большой интенсивностью | Учащиеся должны уметь применять ранее изученные элементы на практике. Уметь поддерживать высокий темп при передвижении на лыжах | Фронтальный |
| 40 |  |  | Лыжи. Техника прохождения подъемов | Изучение техники прохождения подъемов. Применение техники прохождения подъемов при движении по лыжной трассе. | Учащиеся должны знать технику прохождения подъемов «елочка» и «полуелочка». Проходить подъем способом «лесенка». | ФронтальныйИндивидуальный |
| 41 |  |  | Лыжи. Одновременный бесшажный ход. | Разбор техники одновременного бесшажного хода. Техника старта и финиширования. | Учащиеся должны знать технику одновременного бесшажного классического хода. Знать правила старта и финиша в соревнованиях по лыжным гонкам | Фронтальный |
| 42 |  |  | Лыжи. Прохождения дистанции 4 км | Применение ранее изученного материала на практике. Правильное распределение сил по дистанции.  | Учащиеся должны уметь правильно выбирать темп прохождения дистанции. Упражнения для развития выносливости | Фронтальный |
| 43 |  |  | Лыжи. Техники торможения. | Разбор техники торможения «плугом», боком и упором. | Учащиеся должны уметь применять технику торможения разными способами | ФронтальныйИндивидуальный |
| 44 |  |  | Лыжи. Техника коньковых ходов | Изучение техники коньковых ходов. Техника скользящего шага при коньковом ходе. Особенности работы рук и ног | Учащиеся должны знать технику конькового хода. Особенности конькового хода. Прохождение короткой дистанции коньковым ходом. | Фронтальный. |
| 45 |  |  | Лыжи. Упражнения для развития выносливости | Совершенствование техники конькового хода. Выполнение упражнений для развития выносливости | Учащиеся должны уметь правильно использовать упражнения для развития выносливости для повышения уровня своих физических качеств | Фронтальный |
| 46 |  |  | Лыжи. Лыжная эстафета | Правила проведения лыжной эстафеты. Действия в коридоре для передачи эстафеты. | Учащиеся должны знать правила проведения и участия в лыжной эстафете. Уметь взаимодействовать в команде. | Фронтальный. Групповой |
| 47 |  |  | Лыжи. Классические лыжные хода | Передвижение по лыжной трассе с помощью классических лыжных ходов. | Учащиеся должны уметь правильно выбирать для себя тот или иной вид хода. Владеть техникой лыжных ходов. | Фронтальный |
| 48 |  |  | Лыжи. Соревнования на дистанции 3 км | Участие в соревновании по лыжным гонкам на дистанции 3 км | Учащиеся должны верно выбирать тактику прохождения лыжной трассы при участии в соревнованиях по лыжным гонкам | Фронтальный |
| 49 |  |  | Лыжи. Развитие выносливости | Выполнение упражнений для развития выносливости. Подвижные игры на лыжах | Учащиеся должны уметь выполнять упражнения для развития выносливости. | Фронтальный |
| 50 |  |  | Лыжи. Подвижные игры на лыжах. | Совершенствование ранее изученных элементов в игровой форме | Учащиеся должны уметь выполнять упражнения для совершенствования ранее изученного материала в игровой форме. | Фронтальный |
| БАСКЕТБОЛ (9 ЧАСОВ) |
| 51 |  |  | Теория. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Разбор методики совершенствования основных физических качеств, необходимых для повседневной жизни | Учащиеся должны знать методику развития физических качеств, которые пригодятся им как в повседневной жизни, так и для получения будущей профессии | Фронтальный |
| 52 |  |  | Баскетбол. Техника ведения мяча | Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Упражнения с баскетбольными мячами | Учащиеся должны знать особенности техники ведения баскетбольного мяча. Выполнять упражнения с баскетбольными мячами | Фронтальный |
| IV ЧЕТВЕРТЬ (16 ЧАСОВ) |
| 53 |  |  | Баскетбол. Техника передачи мяча | Техника передачи мяча при игре в баскетбол. Передача от груди и от груди в пол. | Учащиеся должны знать основные способы передачи мяча при игре в баскетбол. Уметь применять их на практике. | Фронтальный. Индивидуальный. |
| 54 |  |  | Баскетбол. Штрафной бросок | Техника штрафного броска. Исходное положение, особенности работы рук и ног. | Учащиеся должны знать технику выполнения штрафного броска. Изучение основных правил игры в баскетбол. | Фронтальный |
| 55 |  |  | Баскетбол. Броски в кольцо | Техника бросков в кольцо на месте и в движении. Упражнения для развитие координации | Учащиеся должны знать технику выполнения бросков в кольцо на месте и в движении. Уметь выполнять упражнения для развития координации. | Фронтальный |
| 56 |  |  | Баскетбол. Действия в атаке | Разбор командных взаимодействий в нападении при игре в баскетбол. Действия игроков для достижения положительного результата | Учащиеся должны уметь работать в команде. Знать командные взаимодействия при выполнении атаки кольца соперника | Групповой |
| 57 |  |  | Баскетбол. Позиционное нападение | Разбор принципа позиционного нападения. Расположение игроков на площадке | Учащиеся должны знать расположение игроков на площадке при атаке кольца соперника. Уметь вовремя занимать свое место на площадке | Групповой |
| 58 |  |  | Баскетбол. Действия в защите. | Разбор командных взаимодействий при обороне своего кольца. Основные принципы игры в обороне | Учащиеся должны уметь работать в команде при обороне своего кольца. Знать основные принципы игры в обороне. | Групповой |
| 59 |  |  | Баскетбол. Подвижные игры | Основные правила игры в баскетбол. Практикум по судейству. | Учащиеся должны знать основные правила игры в баскетбол. Знать основы судейства баскетбольного матча. | Индивидуальный |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ЧАСОВ) |
| 60 |  |  | Теория. Здоровый образ жизни. | Основные принципы здорового образа жизни. Правила гигиены, закаливания и самоконтроля  | Учащиеся должны знать основные правила здорового образа жизни. Основные принципы самоконтроля. Закаливание | Фронтальный |
| 61 |  |  | Легкая атлетика. Прыжки в длину | Техника прыжка в длину с разбега. Сектор для прыжков в длину. Прыжковые упражнения | Учащиеся должны знать технику прыжков в длину. Упражнения для развития силы ног. | Фронтальный |
| 62 |  |  | Легкая атлетика. Разбег для прыжков | Техника прыжков в длину с разбега. Правила подбора разбега. Прыжки с 5-7 шагов разбега | Учащиеся должны знать правила подбора разбега для прыжков в длину. Упражнения для развития силы | Фронтальный |
| 63 |  |  | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с разбега | Учащиеся должны уметь применять ранее полученные знания и умения на практике. | Индивидуальный |
| 64 |  |  | Легкая атлетика. Метание | Разбор техники метания мяча с места. Особенности работы рук, корпуса и ног. | Учащиеся должны знать технику метания мяча с места. Основные ошибки при выполнении техники метания | Фронтальный |
| 65 |  |  | Легкая атлетика. Разбег для метания | Правила подбора разбега для метания мяча с разбега. Техника скрестных шагов. Метание с разбега | Учащиеся должны уметь подбирать верный разбег для метания мяча с разбега. Знать технику скрестного шага | Фронтальный |
| 66 |  |  | Легкая атлетика. Метание с разбега | Легкая атлетика. Метание мяча с разбега на результат.  | Учащиеся должны уметь применять ранее полученные знания и умения на практике. | Индивидуальный |
| 67 |  |  | Легкая атлетика. Развитие скорости | Выполнение комплекса упражнений для развития скорости. Специально-беговые упражнения | Учащиеся должны знать основные принципы развития скоростных способностей | Фронтальный |
| 68 |  |  | Легкая атлетика. Развитие выносливости | Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. Специально-беговые упражнения | Учащиеся должны знать основные принципы развития выносливости. Метод круговой тренировки | Фронтальный |