ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова­ние разде­ла | Тема урока | Кол-во ча­сов | Элементы содержания | Вид контроля | Дата прове­дения |
| план | факт |
| 1. | **Легкая атлетика** | Спринтерс­кий бег, эстафетный бег | 7 | 1 | Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопас­ности во время занятии на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости. |  |  |  |
| 2 | Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин  | Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,3; «3»-5,9; девочки - «5» - 5,0; «4» - 5,5; «3» - 6, 1 |  |  |
| 3 | Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. |  |  |  |
| 4 | Высокий старт до 10-15 м, бег с уско­рением 50-60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Эстафеты, провес­ти контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) | Прыжок в длину сместа: мальчики-«5» - 190; «4» - 185;«3» - 180;девочки - «5» - 175;«4» - 170; «3»-165 |  |  |
| 5 | Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта | Техника выполне­ния низкого старта |  |  |
| 6 | Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов. |  |  |  |
| 7 | Бег на результат 60 м, специальные бе­говые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Эстафеты. Влия­ние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега. | Бег 60 метров:мальчики-«5»- 9,4; «4» -10,2; «3»- 11,0; девочки - «5» - 9,8 «4» - 10,4; «3»-11, 2 |  |  |
|  |  | Прыжок в длину, метание малого мяча | 5 | 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Мета­ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин. | Техника выполне­ния прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 380; «4» -350;«3» - 290; девочки - «5» - 350; «4» - 300; «3» - 240 |  |  |
| 9 | Мета­ние малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин. |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча с двух-трех ша­гов разбега. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин. | Метание малого мя­ча с двух-трех ша­гов разбега: мальчики – 39 – 31 - 23; девочки 26 - 19 - 16 |  |  |
| 11 | Провести бег на ре­зультат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки). Провести игру «Пионербол» | Бег 1500 (мальчики):7,00 – 7,30 – 8,00;Бег 1000 м (девочки): 4,00 – 4,10 – 4,30 |  |  |
| 12 | Провести игру «Пионербол», «Перестрелка» |  |  |  |
| 2. | **Спортивные игры** | Волейбол  | 10 | 13 | Разучить комплекс упражнений с гимна­стической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Провести игру между командами с различными предметами |  |  |  |
| 14 | Разучить комплекс упражнений с гимна­стической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху.  |  |  |  |
| 15 | Разучить комплекс упражнений с гимна­стической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху.  |  |  |  |
| 16 | Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча сни­зу в парах или тройках. |  |  |  |
| 17 | Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверку через сетку с 2—3 м |  |  |  |
| 18 | Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверку через сетку с 2—3 м |  |  |  |
|  |  |  |  | 19 | Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом. |  |  |  |
| 20 | Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола |  |  |  |
| 21 | Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. |  |  |  |
| 22 | Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мячв воздухе», «Картошка» |  |  |  |
| 23 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры |  |  |  |
| 24 | Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. |  |  |  |
| 25 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 26 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.  |  |  |  |
| 27 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 3.  | **Гимнастика** | Акробатика | 9 | 28 | Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка», с девочками мост из положения стоя Повторить акробатические упражнения IV —V клас­сов. |  |  |  |
| 29 | Учить выполнению строевых упраж­нений короче шаг, полшага, полный шаг. Закрепить комплекс УГГ, требуя правильности ичеткости выпол­нения упражнений.  |  |  |  |
|  |  |  |  | 30 |  Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стоику на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат. |  |  |  |
| 31 | Повторить акробатические уп­ражнения и ознакомить с акробатическим соединение. Провести игру с гимнастическими скакалками. |  |  |  |
| 32 | Совершенствовать комплекс УГГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках, ипро­верить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек —мост из положения стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Провести игру с гимнастическими скакалками. | Техника выполнения у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения стоя. |  |  |
| 33 | Совершенствовать комплекс УГГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. |  |  |  |
| 34 | Провести прыжковые упражнения с гим­настической скакалкой (5—6 упражнений). Проверить после повторения у мальчиков — стойку на голове согнув­шись; у девочек — кувырок назад в полушпагат. Про­должить обучение по чистоте исполнения акробатическо­го соединения  | Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове согнув­шись; у девочек — кувырок назад в полушпагат |  |  |
| 35 | Совершенствовать строевые упраж­нения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку ак­робатическое соединение. Совершенствовать строевые упраж­нения короче шаг, полшага, полный шаг. | Техника выполнения ак­робатического соединения из 3-4 элементов |  |  |
| 36 | Совершенствовать строевые упраж­нения короче шаг, полшага, полный шаг. Совершенствовать строевые упраж­нения короче шаг, полшага, полный шаг. |  |  |  |
| Опорный прыжокСтроевые упражнения, Висы. | 12 | 37 | Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см) |  |  |  |
| 38 |  Учить полуповоротам направо и на­лево. Учить мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — пе­реворот в упор махом одной и толчком другой на низ­кий жерди. Закрепить технику опорных прыжков. |  |  |  |
| 39 | Совершенствовать: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — пе­реворот в упор махом одной и толчком другой на низ­кий жерди. Закрепить технику опорных прыжков. |  |  |  |
| 40 | Закрепить технику выполнения строе­вых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на пре­дыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.  |  |  |  |
|  |  |  |  | 41 | Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.  |  |  |  |
| 42 |  Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Прове­рить технику прыжка через козла на оценку | Техника выполнения опорного прыжка |  |  |
| 43 | Повторить упраж­нения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов маль­чики—на низкой перекладине; девочки — на низкой жер­ди брусьев |  |  |  |
| 44 | Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине | Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — пе­реворот в упор махом одной и толчком другой  |  |  |
| 45 | Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине |  |  |  |
| 46 | Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низ­кая перекладина, конь (козел) в ширину, гимна­стическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения со­единения на низкой перекладине — мальчики и на низкой жерди — девочки. Провести игру-эстафету с преодо­лением 2—3 препятствий. | Техника выполнения соскок махом назад с поворотом |  |  |
| 47 | Продолжить развитие физических ка­честв и двигательных умений при преодолении гимнасти­ческой полосы препятствий. Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на низкой перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки | Техника выполнения соединения из 2-3 элементов |  |  |
| 48 | Продолжить развитие физических ка­честв и двигательных умений при преодолении гимнасти­ческой полосы препятствий. |  |  |  |
| 4. | **Лыжная подготовка** | Лыжная подготовка | 24 | 49 | Познакомить с правилами безопасно­сти на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней ско­ростью до 1 км. |  |  |  |
| 50 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 51 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |  |  |
| 52 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения од­новременного бесшажного хода |  |  |
| 53 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновремен­ного одношажного хода. | Техника выполнения од­новременного одношажного хода |  |  |
| 54 | Со­вершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |  |  |
| 55 | Совершенствовать и прове­рить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения подъема в гору скользящим шагом |  |  |
| 56 | Совершенствовать и прове­рить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения спуска в основной стойке |  |  |
| 57 | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. |  |  |  |
| 58 | Занятие на склоне 40—45\* провес­ти спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой  | Техника выполнения подъема елочкой |  |  |
| 59 | Продолжить обучение тех­нике катания с горок. Провести прикидку на дис­танцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со сред­ней скоростью. |  |  |  |
| 60 | Провести прикидку на дис­танцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со сред­ней скоростью. |  |  |  |
|  |  |  |  | 61 | Продолжить обучение тех­нике катания с горок. Провести прикидку на дис­танцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со сред­ней скоростью. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки:6,30 – 7,00 – 8,00 |  |  |
| 62 | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |  |  |
| 63 | Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |  |  |
| 64 | Совершенствовать технику пере­движения на лыжах с использованием попеременно­го и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | Техника выполнения поворота на месте махом |  |  |
| 65 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 66 | Совершенствовать технику пере­движения на лыжах с использованием попеременно­го и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.  |  |  |  |
| 67 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 |  |  |
| 68 | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |  |  |
| 69 | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |  |  |
| 70 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |  |
| 71 | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников тех­ники подъемов и спусков. | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки:12,30 – 12,55 – 13,20 |  |  |
| 72 | Катание с горок |  |  |  |
| 5. | **Спортивные игры** | Волейбол | 6 | 73 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.  |  |  |  |
|  |  |  |  | 74 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 75 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 76 | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.  |  |  |  |
| 78 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с. | Поднимание туловища за 30 с мальчики: 24– 21 – 19; девочки: 24 – 19 - 14 |  |  |
| 6. | **Легкая атлетика** | ОРУБег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 4 | 79 | Познакомить с приемами са­моконтроля, учить строевые упражнения — по­луповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 80 | Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Провести игру «Перестрелка» |  |  |  |
| 81 | Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.. |  |  |  |
| 82 | Строевые упражнения — по­луповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны. Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. |  |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | 83 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 120; «4» – 110; «3» – 100; девочки – «5» –110; «4» – 100; «3» – 90 |  |  |
| 84 | Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |
|  |  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 12 | 85 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча  | Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» –10; «4» – 7; «3» – 4 |  |  |
| 86 | Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. | Бег 30 метров:мальчики – «5» – 5, 0; «4» – 5,2; «3» – 5,6; девочки – «5» –5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 |  |  |
| 87 | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |  |  |  |
| 88 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 89 | Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  |
| 90 | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  |
| 91 | Разу­чить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку. | Бег 60 метров:мальчики – «5» – 9,4; «4» – 10,2; «3» – 11,0; девочки 9,8; 10,4; 11,2 |  |  |
| 92 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 мин | Прыж­ки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 – |  |  |
| 93 | Разу­чить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. |  125 – 115 |  |  |
|  |  |  |  | 94 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений |  |  |  |
| 95 | Провести беговые и прыж­ковые упражнения в движении. |  |  |  |
| 96 | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| Метание мяча, прыжки в длину | 6 | 97 | Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья» | Техника выполне­ния прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 360; «4» -330;«3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230 |  |  |
| 98 | Провести упражнения в движе­нии по кругу. Оценить освоение техники мета­ния с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить разви­тие выносливости — медленный бег до 7 мин. | Техники мета­ния с разбега. Мальчики: «5» - 38; «4» - 32; «3» - 28; девочки - «5» - 26; «4»- 21; «3»- 17 |  |  |
| 99 | Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить разви­тие выносливости — медленный бег до 7 мин. |  |  |  |
| 100 | Повторить разминку в движении по кругу. Рас­пределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время. | Мальчики: «5» - 7,00; «4» - 7,30; «3» - 8,00; девочки - «5» - 7,30 «4»- 8,00; «3»- 8,30 |  |  |
| 101 | Контрольный урок по двигатель­ной подготовленности, прыжки в длину с места | Прыжок в длину сместа: мальчики-«5» - 195; «4» - 185;«3» - 175;девочки - «5» - 185;«4» - 170; «3»-155 |  |  |
| 102 | Спортивные игры |  |  |  |