

«Рассмотрено»
На заседании МО
_____ С.М.Гатченко
Протокол № 1 от
« ____ » августа 2022г.

«Согласовано»
На заседании МС
_____ Т.С.Костина
Протокол № 1 от
« ____ » августа 2022г.

«Утверждаю»
Директор МОУ « СОШ
№ 61»
_____ Т.В.Зузлова
«__ » _____ 2022 г.

Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 7 Д,Г класс.

Учитель: Гатченко Светлана Матвеевна

Количество часов по плану 3

Всего часов 102

Плановых контрольных работ _____, зачетов 30

Планирование составлено на основе Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения по физической культуре, рабочих программ по физической культуре для учащихся основной (общей) школы под ред. А.П. Матвеева (2020 г.). Предметная линия учебников А. П. Матвеев 5-9 класс. Издательство «Просвещение» 2020 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПЛАНИРОВАНИЕ.

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | | |
|--|---|-----------------|-----------------|----|------|----|
| | | | План | | Факт | |
| | | | 7Д | 7Г | 7Д | 7Г |
| Лёгкая атлетика – 9 часов Зачётов – 7 | | | | | | |
| 1. | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).. Совершенствование низкого старта. Бег 2 мин. Линейные эстафеты. | 1 | | | | |
| 2. | Зачёт- прыжки в длину с места. Совершенствование низкого старта. Бег 3 мин. Линейные эстафеты. | 1 | | | | |
| 3. | Зачёт- подтягивания. Совершенствование низкого старта. Бег 4 мин. Разучить прыжки в длину с места. | 1 | | | | |
| 4. | Зачёт- низкий старт. Закрепление прыжка в длину с места. Разучить технику метания мяча. Бег 5 мин. | 1 | | | | |
| 5. | Зачёт- бег 60 м.с низкого старта. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Закрепить метание мяча. Бег 6 мин. | 1 | | | | |
| 6. | Зачёт- прыжки в длину с места. Совершенствование метания мяча. Бег 7 мин. | 1 | | | | |
| 7. | Зачёт – метание мяча. Бег 7 минут. Полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 8. | Зачёт- бег 1500 метров. Полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 9. | Беговые упражнения. Эстафетный бег.Передача эстафетной палочки. | 1 | | | | |
| Волейбол – 8 часов Зачётов - 2 | | | | | | |
| 10. | Совершенствование передачи сверху. Разучить передачу мяча снизу. Эстафеты с предметами | 1 | | | | |
| 11. | Совершенствование передачи сверху. Закрепление передачи снизу. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | Разучить приём мяча сверху через сетку. Разучить нижнюю прямую подачу . Пионербол. | | | | | |
| 12. | Совершенствование приёма мяча снизу. Закрепление приёма мяча сверху через сетку и нижней прямой подачи. Пионербол. | 1 | | | | |
| 13. | Совершенствование нижней прямой подачи мяча. «Перестрелка». | 1 | | | | |
| 14. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.«Перестрелка» с заданиями. | 1 | | | | |
| 15. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 16. | Зачёт-передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка». Подтягивания. | 1 | | | | |
| 17. | Зачёт- нижняя прямая подача .Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. «Мяч в воздухе», «Картошка». Подтягивания. | 1 | | | | |
| Гандбол -10 часов | | | | | | |
| 18. | Ведение мяча -попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча:правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. Взаимодействие в тройках, четверках. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе | 1 | | | | |
| 19. | Ведение мяча -попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча:правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции. Взаимодействие в тройках, четверках. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. | 1 | | | | |
| 20. | Ведение мяча -попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой хлестом согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку. Взаимодействие в тройках, четверках. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе | 1 | | | | |
| 21. | Ведение мяча -попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| | ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой хлестом согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку. Взаимодействие в тройках, четверках. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе | | | | | |
| 22. | Передачи мяча - с отскоком от площадки, кистевая передача, передача без замаха, скрытые передачи. Взаимодействие в тройках, четверках. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. | 1 | | | | |
| 23. | Передачи мяча - с отскоком от площадки, кистевая передача, передача без замаха, скрытые передачи. Взаимодействие в тройках, четверках. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе. | 1 | | | | |
| 24. | Броски мяча: броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Жонглирование: одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка катящегося мяча: правой и левой рукой с последующей передачей. Защита бх0 (зонная защита) игра на одни ворота | 1 | | | | |
| 25. | Броски мяча: броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Жонглирование: одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка катящегося мяча: правой и левой рукой с последующей передачей. Защита бх0 (зонная защита) игра на одни ворота | 1 | | | | |
| 26. | Броски мяча: броски правой и левой рукой броски по воротам со средней и дальней дистанции. Жонглирование: одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка катящегося мяча: правой и левой рукой с последующей передачей. Защита бх0 (зонная защита) игра на одни ворота | 1 | | | | |
| 27. | Броски мяча: броски правой и левой рукой броски по воротам со средней и дальней дистанции. Жонглирование: одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка катящегося мяча: правой и левой рукой с последующей | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | передачей. Защита 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота | | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики – 14 часов | | | | | | |
| Зачётов – 7 | | | | | | |
| 28. | Техника безопасности № 3. Разучить комплекс ОРУ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках-м., мост из положения стоя-д. | 1 | | | | |
| 29. | М.- закрепить кувырок вперёд в стойку на лопатках ,разучить стойку на голове согнувшись. Д.- закрепить мост, разучить кувырок назад в полушпагат. Закрепить комплекс ОРУ. | 1 | | | | |
| 30. | М- совершенствование кувырка вперёд в стойку на лопатках, закрепление стойки на голове согнувшись. Д- совершенствование мост из пол. стоя., закрепление кувырка назад в полушпагат. Разучить соединение и- 3-4 элементов. | 1 | | | | |
| 31. | Зачёт – М. кувырок вперёд в стойку на лопатках, Д. мост из пол. стоя. М.- совершенствование стойки на голове согнувшись. Д- совершенствование кувырка назад в полушпагат. Закрепить соединение и- 3-4 элементов. | 1 | | | | |
| 32. | Зачет- М- стойка на голове согнувшись, Д- кувырок назад в полушпагат. Совершенствование соединения из 3-4 элементов. | 1 | | | | |
| 33. | Зачёт –соединение из 3-4 элементов. | 1 | | | | |
| 34. | Разучить опорный прыжок. | 1 | | | | |
| 35. | Закрепление опорного прыжка. Разучить упр. на низкой перекладине.(м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой) | 1 | | | | |
| 36. | Совершенствование опорного прыжка. Закрепление упр. на низкой перекладине.(м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой) | 1 | | | | |
| 37. | Зачёт –опорный прыжок. Совершенствование упр. на низкой перекладине (м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой).Разучить м. и д- соскок махом назад с поворотом. | 1 | | | | |
| 38. | Совершенствование упр. на низкой перекладине (м-переворот в упор | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой). м. и д-соскок махом назад с поворотом. . Разучить соединение из 2-3 элементов. | | | | | |
| 39. | Зачёт- м-переворот в упор толчком двух, д -переворот махом одной толчком другой. Совершенствование м. и д- соскок махом назад с поворотом. . Закрепление соединение из 2-3 элементов. | 1 | | | | |
| 40. | Зачёт- м. и д- соскок махом назад с поворотом. . Совершенствование соединение из 2-3 элементов. | 1 | | | | |
| 41. | Зачёт- соединение из 2-3 элементов. | 1 | | | | |
| Спортивные игры. Волейбол – 7 часов | | | | | | |
| 42. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 43. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 44. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 45. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 46. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 47. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 48. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| Общая физическая подготовка – 9 часов Зачётов – 3 | | | | | | |
| 49. | Техника безопасности №3. Оказание доврачебной помощи при ушибах. Силовые упражнения из комплекса ГТО. Медленный бег 6 мин. | 1 | | | | |
| 50. | Силовые упражнения. Прыжковые упражнения. Медленный бег 6 мин. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|--|--|--|
| 51. | Челночный бег с заданиями. Медленный бег 8 мин. | 1 | | | | |
| 52. | Зачёт – челночный бег 3x10. Игра в футбол. | 1 | | | | |
| 53. | Зачёт – силовая подготовка. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 54. | Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. | 1 | | | | |
| 55. | Зачёт – бег 6 мин. Прыжковые упражнения с заданием. | 1 | | | | |
| 56. | Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. | 1 | | | | |
| 57. | Прыжковые упражнения. Круговая тренировка. | 1 | | | | |
| Баскетбол -7 часов | | | | | | |
| Зачётов - 2 | | | | | | |
| 58. | Ведение мяча бегом, с изменением направления. Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 1 | | | | |
| 59. | Ведение мяча бегом, с изменением направления. Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 1 | | | | |
| 60. | Ведение мяча бегом, с изменением направления. Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 1 | | | | |
| 61. | Зачёт-ведение мяча с изменением направления. Совершенствование броска мяча с различных точек. Игра. | 1 | | | | |
| 62. | Передачи в движении. Броски в движении. Игра. | 1 | | | | |
| 63. | Передачи в движении. Броски в движении. Игра. | 1 | | | | |
| 64. | Зачёт-передачи в движении. Броски в движении. Игра. | 1 | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | |
| Волейбол – 5 часов | | | | | | |
| 65. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 66. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 67. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| 68. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|--|
| 69. | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка». | 1 | | | | |
| Основы теоретических знаний – 3 часа | | | | | | |
| 70. | Техника движений и её основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. | 1 | | | | |
| 71. | Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. | 1 | | | | |
| 72. | Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений | 1 | | | | |
| Гандбол – 14 часов Зачётов-3 | | | | | | |
| 73. | Ловля мяча: в движении с последующим броском по воротам; ловля мяча одной рукой Броски мяча: броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу; броски по воротам со средней и дальней дистанции. Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота. | 1 | | | | |
| 74. | Ловля мяча: в движении с последующим броском по воротам; ловля мяча одной рукой Броски мяча: броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу; броски по воротам со средней и дальней дистанции. Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота. | 1 | | | | |
| 75. | Технико-тактические связи: -ведение-передача-ловля-передача. Техника нападения: бросок в прыжке. Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота. | 1 | | | | |
| 76. | Технико-тактические связи: -ведение-передача-ловля-передача. Техника нападения: бросок в прыжке. Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота. | 1 | | | | |
| 77. | Технико-тактические связи: ловля-ведение-передача; ведение-бросок по воротам; ловля-бросок по воротам. Техника нападения: бросок в прыжке; прямой рукой сбоку и сверху. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| | Персональная защита. Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3 человека. | | | | | |
| 78. | Технико-тактические связи: ловля-ведение-передача; ведение-бросок по воротам; ловля-бросок по воротам. Техника нападения: бросок в прыжке; прямой рукой сбоку и сверху. Персональная защита. Игра в гандбол по упрощенным правилам 4 х 4 человека. | 1 | | | | |
| 79. | Зачёт -бросок в прыжке . Технико-тактические связи: ловля-ведение-передача; ведение-бросок по воротам; ловля-бросок по воротам. Техника нападения:; прямой рукой сбоку и сверху. Персональная защита. Семиметровый штрафной бросок. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 человека. | 1 | | | | |
| 80. | Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота. Персональная защита. Семиметровый штрафной бросок. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 человека | 1 | | | | |
| 81. | Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота. Персональная защита. Семиметровый штрафной бросок. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 человека | 1 | | | | |
| 82. | Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении; ловля мяча руками, введение мяча в игру. Техника нападения: бросок в прыжке; прямой рукой сбоку и сверху. Персональная защита. Семиметровый штрафной бросок. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 человека. | 1 | | | | |
| 83. | Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении; ловля мяча руками, введение мяча в игру. Техника нападения: бросок в прыжке; прямой рукой сбоку и сверху. Персональная защита. Семиметровый штрафной бросок. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 человека. | 1 | | | | |
| 84. | Зачёт-Ссемиметровый штрафной бросок. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении; ловля мяча руками, введение мяча в игру. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 человека. | 1 | | | | |
| 85. | Зачёт-бросок прямой рукой сбоку. Взаимодействие в тройках, четверках. Персональная защита. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 х 5 | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| | человека. | | | | | |
| 86. | Взаимодействие в тройках, четверках. Персональная защита. Игра в гандбол по упрощенным правилам 5 x 5 человека. | 1 | | | | |
| Баскетбол– 6 часов | | | | | | |
| Зачётов - 2 | | | | | | |
| 87. | Ведение мяча шагом и бегом, передачи и броски мяча на месте и в движении. Броски в кольцо | 1 | | | | |
| 88. | Ведение мяча шагом и бегом, передачи и броски мяча на месте и в движении. Броски в кольцо | 1 | | | | |
| 89. | Зачёт-ведение мяча бегом. Учебная игра. | 1 | | | | |
| 90. | Совершенствование броска мяча в кольцо с различных точек с места и после ведения .Учебная игра. | 1 | | | | |
| 91. | Совершенствование броска мяча в кольцо с различных точек с места и после ведения . Учебная игра. | 1 | | | | |
| 92. | Зачёт- бросок мяча в кольцо после ведения. Эстафеты. | 1 | | | | |
| Лёгкая атлетика – 10 часов | | | | | | |
| Зачётов - 5 | | | | | | |
| 93. | Низкий старт .Медленный бег 4 мин. «Перестрелка». | 1 | | | | |
| 94. | Низкий старт .Медленный бег 4 мин. «Перестрелка». | 1 | | | | |
| 95. | Зачёт- бег 60 м. с низкого старта. Пионербол по правилам волейбола. | 1 | | | | |
| 96. | Разучить прыжок в длину с разбега. Медленный бег 5 мин. | 1 | | | | |
| 97. | Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 5 мин. | 1 | | | | |
| 98. | Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 5 мин. | 1 | | | | |
| 99. | Зачёт- прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6 мин | 1 | | | | |
| 100. | Зачёт- метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6 мин | 1 | | | | |
| 101. | Зачёт- бег 1500 метров. Эстафеты с предметами. | 1 | | | | |
| 102. | Контроль - низкий старт и прыжок в длину с места. | 1 | | | | |

