***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ***

 ***«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 «А» и «В» КЛАССОВ.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ УРОКА** | ***Т Е М А У Р О К А*** | ***Д О М А Ш Н Е Е З А Д А Н И Е*** | ***ДАТА проведения*** |
|  |  ***Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А , К Р О С С О В А Я П О Д Г О Т О В К А*** |  |
| ***1*** | **2** | **3** | **4** |
| ***1.*** i (32).jpg | *Л/атлетика:* Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Высокий, низкий старты. Повторный бег на 30 и 60 метров  | Учебник § 5 стр.72 – 75 *Основы знаний: «Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Первая помощь при травмах».*  | 1.09.17 |
| ***2.*** Женщина Бегун jogger силуэт для бега трусцой Стоковые фото Стоковая фотография | *Л/атлетика:* Спринтерский бег: Высокий, низкий старты. Стартовый разгон. Финиширование.  | Учебник § 6 стр. 81 *Л/атлетика:* Техника выполнений легкоатлетических упражнений: *«Бег на короткие дистанции».* | 2.09. |
| ***3.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Кроссовая подготовка:* Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение до 1500м. | Учебник §3 стр. 155-156 Утренняя гимнастика: «*Комплекс утренней гимнастики № 1.»* | 4.09. |
|  ***4.*** i (32).jpg | *Л/атлетика:* Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров – тест.  | Учебник § 6 стр. 80 – 81 *Л/атлетика:**«Спортивная ходьба и бег».* | 8.09. |
|  ***5.*** i (32).jpg | *Л/атлетика:* Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат.  | Учебник § 1 стр. 8 - 9 *Основы знаний: «Страницы истории».* | 9.09. |
|  ***6.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Кроссовая подготовка:* Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000 метров.  | Учебник § 6 стр. 82 – 83 *Л/атлетика:**«Бег на длинные дистанции».* | 11.09. |
| ***7.*** Женщина Бегун jogger силуэт для бега трусцой Стоковые фото Стоковая фотография | *Л/атлетика:* Спринтерский бег. Бег на 100 метров на результат. (тест) Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | Учебник § 6 стр. 84 - 85 *Л/атлетика:* *«Прыжок в длину с разбега».*  | 15.09. |
| ***8.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Бег на 300 м.-(учет)  | Учебник § 6 стр.83 *Л/атлетика:**«Овладение техникой эстафетного бега».* | 16.09. |
| ***9.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Кроссовая подготовка:* Бег на средние дистанции: - бег на 1000 м. (учет)  | Учебник § 3 стр. 40 - 41 *Основы знаний:*   «*Здоровье и здоровый образ жизни».* | 18.09. |
| ***10.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель. | Учебник § 6 стр. 88 - 90 *Л/атлетика:*  «*Метание мяча на дальность с разбега».*  | 22.09. |
|  ***11.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель с разбега. |  Учебник... § 1 стр. 10-12 *«Страницы историии».*  | 23.09. |
|  ***12.*** D:\Desktop\КИМ\sport057.png | *Кроссовая подготовка:* Бег на средние дистанции: бег на 1500 м. (учет)  | Учебник § 3 стр.41 -42 *Основы знаний:*   «*Здоровье и здоровый образ жизни».*Слагаемые здорового образа жизни | 25.09. |
| ***13.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с разбега на результат. (тест) Метание мяча на дальность с разбега.  | Практическое задание:  «*Бег в равномерном темпе до15мин.»* | 29.09. |
| ***14.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Л/атлетика* :Метание мяча на дальность (учет). Кроссовая подготовка: переменный бег до 2000 метров. | Учебник § 2 стр.13-17. *Познай себя:*  «*Росто–весовые показатели»;* *« Масса тела осанка».* | 30.09. |
| ***15.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»Игра в «Стритбол».  | Учебник § 6 стр. 86 - 87. *Л/атлетика: « Прыжки в высоту с разбега».* | 2.10. |
| ***16.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Бег 6 мин. (тест)  | Практическое задание *Прыжки со скакалкой.* | 6.10. |
| ***17.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vector-running-clipart-by-holger-bogen-20822.jpg | *Л/атлетика:* Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега.  | Учебник § 6 стр. 78-80 *Л/атлетика: «Основные правила соревнований по легкой атлетике».*  | 7.10. |
| ***18.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»на результат. Игра в «Стритбол».  | Учебник § 3 стр. 47-52. *Основы знаний:*   «*Здоровье и здоровый образ жизни». Режим питания. Правила самостоятельных занятий.* | 9.10. |
| ***1*** | **2** | **3** | **4** |
| ***19.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif | *Л/атлетика:* Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места (тест). Игра в «Стритбол».  | Учебник § 3 стр. 52-55.*Основы знаний:*  «*Здоровье и здоровый образ жизни». Личная гигиена. Гигиена тела. Гигиена занятий физическими упражнениями.* | 13.10. |
| ***20.*** D:\Desktop\КИМ\du9POD.jpg | *Л/атлетика:* Челночный бег 3х10 м. (тест). Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Игра в «баскетбол».   | Учебник § 3 стр. 55-59. *Основы знаний:*   «*Здоровье и здоровый образ жизни». Рациональное питание. Режим питания при занятиях физическими упражнениями.* | 14.10. |
| ***21.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\i (1).jpg | *Л/атлетика:* Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (тест).  | Учебник § 3 стр. 59-62 *Основы знаний:*   «*Здоровье и здоровый образ жизни». Закаливание. Средства закаливания.* | 16.10. |
| ***22.*** i (17).jpg | Переменный бег. О.Ф.П.  Игра в «Баскетбол».  | Учебник § 3 стр. 62-64 *Основы знаний:*  «*Здоровье и здоровый образ жизни». Режим труда и отдыха.* | 20.10. |
| ***23.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\athlete-clipart-10556769-Short-distance-runner-Start--Stock-Vector-athletics-track-runner.jpg |  Эстафетный бег. Преодоление препятствий.  Игра в «Баскетбол».  | Учебник § 3 стр. 65-66 *Основы знаний:*   «*Здоровье и здоровый образ жизни». Вредные привычки.* | 21.10. |
| ***24.*** I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\basket.jpg |  *Баскетбол:* Перемещения, остановки. Ведение, передачи, броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол. | Учебник § 4 стр. 67-70 *Самоконтроль:**«Субъективные и объективные показатели».* | 23.10. |
| ***25.*** I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\basketball-ball-drawing-210.gif | *Баскетбол:* Перемещения, остановки. Ведение, передачи, броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол. |  Учебник § 4 стр. 70-71 *Самоконтроль:**«Примерный дневник самоконтроля».* | 27.10. |
| ***26.*** I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg | *Баскетбол:* Перемещения, остановки. Ведение, передачи, броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол.  | Практическое задание: *Наклоны вперед из положения сидя и стоя.* | 28.10. |
|  | ***Г И М Н А С Т И К А С Э Л Е М Е Н Т А М И А К Р О Б А Т И К И***  |  |
| ***27.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpg | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: Повторение раннее изученных элементов.  | Учебник § 7 стр. 97-99 *Гимнастика: «Гимнастика – основная и спортивная». Правила техники безопасности во время занятий.* | 6.11(Пн) |
| ***28.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.png | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов. Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Наклоны вперед в положении сидя (тест).  |  *Самостоятельные занятия* *физическими упражнениями* *«Комплекс утренней гимнастики №2».* | 10.11 (Пт) |
| ***29. D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\mto_2.jpg*** | Акробатика. Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии.  | Учебник § 21 стр. 181 *Гимнастика с элементами акробатики: «Висы и упоры».* | 11.11(Сб) |
| ***30.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\56b61c2d5977b.jpeg | Акробатика: комбинация из 6-8 элементов Лазание по канату. Упражнения в равновесии.  | Учебник § 21 стр. 182 *Гимнастика с элементами акробатики: « Стойка на голове и руках».*  | 13.11(Пн) |
| ***31.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\fiz-ra1.png | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях Акробатика: комбинация из 6-8 элементов.  | Учебник § 21 стр. 183  *Гимнастика с элементами акробатики:*  *« Кувырок назад в полу шпагат».* | 17.11 (Пт) |
| ***32.*** I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gymnast-14483912454lcp8.jpg | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. (учет).  | Практическое задание:  «*Сгибание рук в упоре лежа на полу».*   | 18.11(Сб) |
| ***33. D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\mto_2.jpg*** | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. Подтягивание (тест).  |  Учебник § 14 стр. 153-156 *Гимнастика с элементами акробатики: « Освоение и совершенствование висов и упоров».*  | 20.11(Пн) |
| ***34.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\turnik3.jpg | Висы и упоры: упражнения на перекладине (учет) и брусьях. Упражнения в равновесии (учет).  | Практическое задание: *Прыжки через скакалку.*  | 24.11(Пт) |
| ***35.*** D:\Desktop\КИМ\Sport_260208.jpg | Висы и упоры: упражнения на перекладине и брусьях сгибание рук в упоре юн. (тест).  Лазание по канату. Опорный прыжок.  | Учебник стр. 205-206. *Развитие двигательных способностей:*  «*Основные двигательные способности».* | 25.11 (Сб) |
| ***36.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\345.750x0.jpg | Висы и упоры: упражнения на брусьях (учет). Лазание по канату. Опорный прыжок. | Учебник § 21 стр. 179-180 *Гимнастика с элементами акробатики:* «*Освоение и совершенствование опорных прыжков».* | 27.11(Пн) |
| ***1*** | **2** | **3** | **4** |
| ***37***I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\image28982830.jpg***.*** | Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на полу (тест). | Практическое задание: «*Прыжки через скакалку».*   | 1.12(Пт) |
| ***38.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\38.jpg | Лазание по канату (учет). Опорный прыжок. Акробатика: произвольная комбинация. | Учебник § 28 стр. 207-211.*.* *Развитие двигательных способностей: «Упражнения для развития гибкости».* | 2.12(Сб) |
| ***39.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\gymnastics-clipart-silhouette-vault-kellyvault.jpg |  Опорный прыжок (учет). Акробатика: произвольная комбинация. Висы и упоры: брусья - комбинация. | Учебник. § 29 стр. 211-217.  *Развитие двигательных способностей:**«Упражнения для развития силы»* | 4.12(Пн) |
| ***40.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\003-1.png |  Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация. Прыжки через скакалку (тест) | Практическое задание: «*Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника* *».* | 8.12(Пт) |
| ***41.*** I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\gymnast-14483912454lcp8.jpg |  Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация.  | Учебник § 30 стр. 217-219 *Развитие* *двигательных способностей* «*Упражнения для развития быстроты движений».* | 9.12(Сб) |
| ***42.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\6341_html_m570ce92a.png |  Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация.  | Учебник § 30 стр. 219-221 *Развитие двигательных способностей:* *«Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту».* | 11.12(Пн) |
| ***43.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\131912.docx_html_2cb4321b.jpg | Акробатика: произвольная комбинация – 10 - 12 элементов.(учет) Висы и упоры: брусья - комбинация.  | Учебник § 31 222-224. *Развитие двигательных способностей:**«Упражнения для развития выносливости»* | 15.12(Пт) |
| ***44.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\4412266-male-gymnast-cat-on-parallel-bars.jpg |  Висы и упоры: брусья – комбинация. (учет) О.Р.У. на силу, гибкость.  | Учебник § 32 с. 225-229 *Развитие двига -тельных способностей:* «*Упражнения для развития двигательной ловкости».* | 16.12(Сб) |
| ***45.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\pic_ea8246cf3b3c326_200x200.jpg | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подъем ног на гимнастической стенке (тест).  | Практическое задание: «*Сгибание рук в упоре лежа на полу».*   | 18.12(Пн) |
| ***46.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\182014151145459.jpg | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Приседания (тест)  | Практическое задание:  «*Прыжки через скакалку».*   | 22.12 (Пт) |
| ***47.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\475_3.png | О.Ф.П.  Игра в волейбол.  |  Практическое задание: *Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.* | 23.12 (Сб) |
| ***48. I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\846886_html_m6c4be1aa.jpg*** | *Волейбол:* Перемещения, передача мяча сверху двумя руками. Игра. | Учебник § 2 стр. 35-42*«Научись управлять собой».* | 25.12(Пн) |
| ***49. I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\846886_html_m6c4be1aa.jpg*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху, приём снизу. Подача мяча. Игра | Учебник... § 16 стр. 163-164  *Волейбол:* «*Верхняя прямая подача».* | 29.12(Пт) |
|  | ***Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ.*** |  |
| ***50.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1d11e5ebeed3c42540f69555bbe34fb8_XL.jpg | ***Т. Б. на занятиях волейболом.*** *Волейбол:* Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя (нижняя) подача мяча. Нападающий удар. Уч. игра. | Учебник §9 стр. 116-118. §23 стр. 187 *Волейбол: «Правила техники безопасности. Основные правила игры». «Прямой нападающий удар».* | 12.01(Пт) |
| ***51. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Перемещения, передача мяча сверху двумя руками. Приём подачи, нападающий удар. Уч. игра. | Учебник § 23 стр. 186. *Волейбол:* «*Передача мяча двумя руками сверху в прыжке».* | 13.01(Сб) |
| ***52. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подача и приём мяча после подачи. Уч. игра с заданиями. | Практическое задание: «*Комплекс утренней гимнастики № 3».* | 15.01(Пн) |
| ***53. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vbc-luzern-volleyball-club-196742.jpg*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Приём подачи, защитные действия. Уч. игра. | Учебник.. § 23 стр. 186-187. *Волейбол:* «*Передача сверху за голову в опорном положении».* | 19.01(Пт) |
| ***54. D:\Desktop\Б.Мяч\Фото спорт\volebol.JPG*** | *Волейбол:* Передача мяча сверху, приём снизу. Приём отскочившего мяча от сетки. Уч. игра | Учебник § 2 стр. 42-51*«Научись управлять собой».* | 20.01(Сб) |
| ***55. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\9715817.jpg***  | *Волейбол:* Приём мяча одной рукой, нападающий удар. Передача мяча сверху над собой. Уч. игра с заданием. | Учебник... § 9 стр. 120-121 *Волейбол:* «*Нижняя прямая подача мяча».* | 22.01(Пн) |
| ***1*** | **2** | **3** | **4** |
| ***56. I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\846886_html_m6c4be1aa.jpg***  | *Волейбол:* Передача мяча сверху (**к**). Приём мяча от сетки. Уч. игра; тактические действия в защите и нападении. | Практическое задание*.* *«Упражнения на развитие реакции».* | 26.01(Пт) |
| ***57. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\depositphotos_39031335-A-caucasian-girl-playing-volleyball.jpg***  | *Волейбол:* Приём подачи, передача на удар, нападающий удар, страховка. Уч. игра; тактические действия. | Практическое задание. Прыжковые упражнения; *«Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания».* | 27.01(Сб) |
| ***58. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Подача мяча(**к**). Нападающий удар, страховка. Уч. игра с заданиями. | Практическое задание. *«Упражнения на развитие координации».* | 29.01(Пн) |
| ***59.*** ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\MXBB.jpg*** | *Волейбол:* Прием мяча снизу двумя руками над собой (**к**). Подача мяча и приём с подачи. Уч. игра с заданиями. | Учебник... § 9 стр. 120 *Волейбол:* *« Прием мяча снизу над собой».* | 2.02(Пт) |
| ***60.*** ***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vbc-luzern-volleyball-club-196742.jpg*** | *Волейбол:* Нападающий удар. Передачи и приемы мяча после передвижения. Тактические действия. Уч. игра. | Учебник.. § 23 стр. 187-188. *Волейбол:* *«Прямой нападающий удар».* | 3.02(Сб) |
| ***61.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1d11e5ebeed3c42540f69555bbe34fb8_XL.jpg | *Волейбол:* Нападающий удар(**к).** Передачи и приемы мяча после передвижения. Технические действия в защите. Двусторонняя игра. | Учебник... § 32 стр. 225-230 *«Ловкость»* | 5.02(Пн) |
| ***62. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\1348209546_volleybol.jpg*** | *Волейбол:* Передачи и приемы мяча после передвижения. Двусторонняя игра. | Стр. 236 «Словарь понятий». | 9.02(Пт) |
| ***63. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\vbc-luzern-volleyball-club-196742.jpg*** | *Волейбол:*  Зачетная игра в волейбол. | Стр. 237 «Словарь понятий». | 10.02(Сб) |
|  | ***Б А С К Е Т Б О Л*** |  |
| ***64. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\playing-basketball-clipart.jpg*** | *Баскетбол:* ***Т.Б. на занятия баскетболом.*** Защитная стойка. Перемещения, остановки. Ведение мяча с изменением направления . Броски мяча. Игра. | Учебник... §8 стр. 110-112  *Баскетбол: «Основные правила игры. Основные приемы игры. Техника безопасности в баскетболе».* | 12.02(Пн) |
| ***65. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg*** | *Баскетбол:* Ведение мяча, остановка в два шага. Броски мяча с точек. Передачи мяча с места. Учебная игра. | Учебник... § 8 стр. 115 *Баскетбол: «Бросок мяча двумя руками от груди».* | 16.02(Пт) |
| ***66. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2155760_баскетбол-вектора-спорт-Перейти-команда-подготовки.jpg*** | *Баскетбол:* Передачи мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | Учебник.. § 8 стр. 114-115*. Баскетбол: «Передача мяча двумя руками от груди с места».* | 17.02(Сб) |
| ***67. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\8gie4xAcd.jpg*** | *Баскетбол:* Передачи мяча одной рукой от плеча. Дистанционные броски. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по заданиям. | Учебник.. § 22 стр. 183-184  *Баскетбол: «Сочетание способов передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения».* | 19.02(Пн) |
| ***68. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-mjach-drug-drugu-rukami.png*** | *Баскетбол:* Передачи мяча одной и двумя руками снизу и сбоку. Выбивание мяча. Бросок после бега и ловли мяча. Учебная игра; переход от нападения к защите. | Практическое задание. *«Приемы само регуляции связанные с умением напрягать и расслаблять мышцы».* | 24.02(Сб) |
| ***69. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\846886_html_7676fe41.jpg*** | *Баскетбол:* Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение мяча с различным отскоком. Игра по заданиям. | Учебник... § 22 стр. 184  *Баскетбол: « Выбивание*, *перехват».* | 26.02(Пн) |
| ***70.*** D:\Desktop\КИМ\108550_html_m29de50dd.jpg | *Баскетбол:* Перемещения и технические приемы нападения. Штрафные броски. Учебная игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2. | Практическое задание. *«Прыжки со скакалкой».* | 2.03(Пт) |
| ***71. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0_173301_19970496_L.png*** | *Баскетбол:* Передачи мяча в движении. Штрафные броски. Бросок мяча в движении после ловли мяча .Учебная игра; командное нападение против зонной защиты 2-1-2. | Учебник.. § 22 стр. 184  *Баскетбол:* «*Передачи мяча двумя руками сверху».* | 3.03(Сб) |
| ***72. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-mjach-drug-drugu-rukami.png*** | *Баскетбол:* Ловля и передача мяча **(к).** Штрафные броски. Учебная игра; смена систем защиты в процессе игры. | Учебник.. § 22 стр. 185. *Баскетбол: «Бросок мяча одной от плеча в прыжке».* | 5.03(Пн) |
| ***1*** | **2** | **3** | **4** |
| ***73. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2155760_баскетбол-вектора-спорт-Перейти-команда-подготовки.jpg*** | *Баскетбол:* Штрафные броски **(к).** Встречные передачи. Броски мяча в движении. Учебная. игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-2. | Практическое задание. *«Комплекс упражнений на развитие силы».* | 9.03(Пт) |
| ***74. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg*** | *Баскетбол:* Броски мяча в движении **(к).** Ведение и передачи мяча с тактической направленностью. Учебная игра; переход от защиты в нападение. | Учебник... § 22 стр. 185. *Баскетбол: «Бросок после бега и ловли мяча».* | 10.03(Сб) |
| ***75. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\8gie4xAcd.jpg*** |  *Баскетбол:* Развитие двигательных качеств в передачах, ведении, бросках мяча в движении. Учебная игра в баскетбол; быстрый прорыв, зонная защита. | Учебник... § 22 стр. 185. *Баскетбол: «Бросок после бега и ловли мяча».* | 12.03(Пн) |
| ***76. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\0008-014-BASKETBOL-ljudi-kidajut-mjach-drug-drugu-rukami.png*** | *Баскетбол:* Зачетная игра в баскетбол. | Учебник... § 31 стр.222-224*«Выносливость».*  | 16.03(Пт) |
| ***77. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\8gie4xAcd.jpg*** | *Баскетбол:* Зачетная игра в баскетбол. | Учебник... § 29 стр. 225-230 *«Ловкость»* | 17.03(Сб) |
| ***78. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\basketbol+33448023841.jpg*** | О.Ф.П. Игра в баскетбол. | Учебник... § 32 стр. 225-230 *«Ловкость»* | 19.03(Пн) |
|  | ***Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А , К Р О С С О В А Я П О Д Г О Т О В К А*** |  |
| ***79.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | ***Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой.*** Низкий старт. Челночный бег 3х10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  | Учебник § 5 стр. 72 – 75 *Основы знаний: «Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Первая помощь при травмах».* | 2.04(Пн) |
| ***80.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Л/атлетика:* Смешанное передвижение. Барьерный бег. Игра в баскетбол 3х3.. |  *Утренняя гимнастика:*  «*Комплекс утренней гимнастики № 4».* | 6.04(Пт) |
| ***81.***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Челночный бег 3х10м**.(тест).** Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Практическое задание.*Прыжковые упражнения*: «*Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, много скоки».* | 7.04(Сб) |
| ***82.***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif | *Л/атлетика:* Преодоление препятствий. Прыжок в длину с места. Подтягивание.(**тест).** | Практическое задание:  «*Прыжки через скакалку».*   | 9.04(Пн) |
| ***83.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча в цель.  | Практическое задание.*«Прыжки в длину с места».* | 13.04(Пт) |
| ***84.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\sport-graphics-long-jump-380542.gif | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с места **(тест).** Барьерный бег. Преодоление препятствий.  | Практическое задание: «*Сгибание рук в упоре лежа на полу».*   | 14.04(Сб) |
| ***85.***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег в чередовании с ходьбой. Игра в баскетбол 3х3. | Учебник... § 6 стр.87.*«Упражнения для улучшения техники прыжков».* | 16.04(Пн) |
| ***86.***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\09502074.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча в цель.  | Практическое задание  «*Бег в равномерном темпе до15мин.»* | 20.04(Пт) |
| ***87.***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\729px-High_jump_cissors_svg.png | *Л/атлетика:* Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Игра в «Стритбол». | Практическое задание.*«Прыжки через скакалку».* | 21.04(Сб) |
| ***88.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Кроссовая подготовка:* Переменный кросс - фартлек: 30мин. Упражнения на координацию. | Учебник... § 6 стр. 83. *«Бег на длинные дистанции».* | 23.04(Пн) |
| ***89.*** Женщина Бегун jogger силуэт для бега трусцой Стоковые фото Стоковая фотография | *Л/атлетика:* Низкий старт. Повторный бег на 30; 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | Практическое задание. *«Смешанное передвижение до 3 км.»* | 27.04(Пт) |
| ***90.***C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Бег на 30м. (**тест).**  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини футбол. | Учебник § 6 стр. 84 - 85 *Л/атлетика:* *«Прыжок в длину с разбега».* | 28.04(Сб) |
| ***1*** | **2** | **3** | **4** |
| ***91.*** i (32).jpg | *Л/атлетика:* Бег на 60 м. на результат.**(к).** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | Учебник... § 6 стр. 79-80*«Метание мяча».* | 30.04(Пн) |
| ***92.*** D:\Desktop\КИМ\sport057.png | *Кроссовая подготовка:* Бег 1000м.на результат.(**к)**. Метание мяча на дальность с разбега.  | Учебник... § 33 стр. 231-233.Туризм.  | 4.05(Пт) |
| ***93.*** i (32).jpg | *Л/атлетика:* Бег на 100м**.** на результат **(к).** Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | Учебник... § 6 стр. 80-82 «*Бег».* | 5.05(Сб) |
| ***94. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\13324f89.jpg*** | *Л/атлетика:* Метание мяча на дальность. Бег на 300м. на результат.  | Учебник... § 27 стр. 201-203. *Плавание: «Умей оказать помощь».* | 7.05(Пн) |
| ***95.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\64585745.jpg | *Л/атлетика:* Прыжок в длину с разбега на результат. (**к**). Игра в мини футбол.. | Практическое задание. *«Равномерный бег, ускорения».* | 11.05(Пт) |
| ***96. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\pals-afterschool-glounthaune-n-s-kids-cross-country-running-1024x993.png***  | *Кроссовая подготовка:*  Бег на 1500м на результат. (тест)Игра в мини футбол. | Учебник... § 31 стр. 222-224  *«Выносливость».* | 12.05(Сб) |
| ***97.*** D:\Desktop\КИМ\du9POD.jpg | *Л/атлетика:* Метание мяча на дальность. (тест) Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Мини футбол | Учебник... § 6 стр.83  «*Эстафетный бег».* | 14.05(Пн) |
| ***98.*** D:\Desktop\КИМ\sport057.png | *Бег на выносливость – 6мин****.*** *(****тест****)*Эстафетный бег. | Учебник... § 28 стр*. 207-210* *«Гибкость».* | 18.05(Пт) |
| ***99.*** C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\race.jpg | *Кроссовая подготовка:*  Бег на 2000м на результат. (тест)Игра в мини футбол. | Учебник... § 6 стр. 80.*«Спортивная ходьба»*.  | 19.05(Сб) |
| ***100***I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pals-afterschool-glounthaune-n-s-kids-cross-country-running-1024x993.png***.***  | *Кроссовая подготовка:* Бег по пересеченной местности.Спортивная ходьба | Учебник... § 32 стр. 225-230 *«Ловкость»* | 21.05(Пн) |
| ***101.*** I:\Н.В.А\физкультура 2016\Спорт.карт\pals-afterschool-glounthaune-n-s-kids-cross-country-running-1024x993.png | *Кроссовая подготовка:* Бег по пересеченной местности.Спортивная ходьба |  | 25.05(Пт) |
| ***102. C:\Users\Master\Desktop\Спорт.карт\2016-03-23_14-53-16.png*** | *Л/атлетика:* Тройной прыжок. . Стартовые ускорения. Игра в мини футбол. |  |  |
|  | ***Всего по учебному плану*** |  **102 часа** |  |
|  | ***Фактически по плану*** |  **101час.** |  |

*Календарно тематическое планирование составил*

*учитель физкультуры МБОУ СОШ № 7 НУРЕЕВ В.А.*

 **Оценочный уровень физической подготовленности**

 **7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 30 метров (сек.)** | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| **Бег 60 метров (сек.)** | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| **Бег 300 метров (мин.)** | 1.15 | 1.10 | 0.56 | 1.20 | 1.11 | 1.01 |
| **Бег 1000 метров (мин.)** | 6.30 | 5.50 | 4.20 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| **Бег 1500 метров (мин.)** | 8.20 | 7.50 | 7.00 | 8.30 | 8.20 | 7.30 |
| **Челночный бег 3\*10м (сек.)** | 9.2 | 8.5 | 8.0 | 9.6 | 8.9 | 8.4 |
| **Прыжки в длину с места (см.)** | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| **Прыжки в длину с разбега (см.)** | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| **Прыжки в высоту (см.)** | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| **Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)** | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| **Метание мяча** | 25 | 33 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| **Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)** | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| **Подтягивание на низкой перекладине (к-во раз)** |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| **Сгибание разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)** | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| **гибкость** | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| **Поднимание туловища из положения лежа (к-во раз)** | 13 | 20 | 24 | 11 | 15 | 18 |