****

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Примечание** |
| **План**  | **Факт** |
|   **Легкая атлетика 16 часов** |
| 1 | Основы знанийИнструктаж по технике безопасности | 1 | 4.09 |  |  |
| 2  | Спринтерский бег. Линейные эстафеты Развитие скоростных качеств.  | 1 | 5.09 |  |  |
| 3 | Стартовый разгон. Старты из различных положений | 1 | 8.09 |  |  |
| 4 -5 | Высокий старт. Эстафетный бег | 2 | 11.09,12.09 |  |  |
| 6 -7 | Финальное усилие. Финиширование. Эстафеты. | 2 | 15.09,18.09 |  |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. Челночный бег | 1 | 19.09 |  |  |
| 9-10 | Развитие скоростной выносливости. Правила соревнований | 2 | 22.09,25.09 |  |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. Беговые упражнения | 1 | 26.09 |  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | 1 | 29.09 |  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. Правила соревнований в метании  | 1 | 2.10 |  |  |
| 14 -15 | Прыжки.Развитие силовых способностей и прыгучести. | 2 | 3.10,6.10 |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов. | 1 | 9.10 |  |  |
|  **Кроссовая подготовка 10 часов** |
| 17-18 | Длительный бегРазвитие выносливости. | 2 | 10.10,13.10 |  |  |
| 19 | Развитие силовой выносливости. Бег по дистанции | 1 | 16.10 |  |  |
| 20-21 | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» | 2 | 17.10,20.10 |  |  |
| 22-23 | Кроссовая подготовка. Кросс 1500м | 2 | 23.10,24.10 |  |  |
| 24 | Гладкий бег. Бег по дистанции | 1 | 27.10 |  |  |
| 25-26 | Переменный бег | 2 | 6.11,7.11 |  |  |
| **Баскетбол 21час** |
| 27-28 | ***Баскетбол. Т.Б. на уроке***Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | 10.11,13.11 |  |  |
| 29 | Ловля и передача мяча. Правила игры | 1 | 14.11 |  |  |
| 30-31 | Ловля и передача мяча в парах. | 2 | 17.11,20.11 |  |  |
| 32 | Ведение мяча. Терминология игры | 1 | 21.11 |  |  |
| 33-34 | Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Мини -баскетбол | 2 | 24.11,27.11 |  |  |
| 35-36 | Бросок мяча .Учебная игра | 2 | 28.11,1.12 |  |  |
| 37-38 | Тактика свободного нападения. Перехват мяча | 2 | 4.12,5.12 |  |  |
| 39-40 | Вырывание и выбивание мяча. | 2 | 8.12,11.12 |  |  |
| 41-42 | Позиционное нападение | 2 | 12.12,15.12 |  |  |
| 43-44 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра  | 2 | 18.12,19.12 |  |  |
| 45-46 | Сочетание приемов ведения, остановки ,броска | 2 | 22.12,25.12 |  |  |
| 47 | Игровые задания. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 26.12 |  |  |
|  **Гимнастика 15 часов** |
| 48 -49 | ***Гимнастика. Т.Б. на уроке***СУ. Основы знаний. Строевые упражнения | 2 | 12.01,15.01 |  |  |
| 50 -51 | Строевые упражнения .Акробатические упражнения. | 2 | 16.01,19.01 |  |  |
| 52-53 | Развитие гибкости. Кувырок вперед ,назад. Стойка на лопатках | 2 | 22.01,23.01 |  |  |
| 54 | Упражнения в равновесии.( мост) | 1 | 26.01 |  |  |
| 55-56 | Упражнения в висе и упорах. | 2 | 29.01,30.01 |  |  |
| 57-58 | Развитие силовых способностей. Опорный прыжок | 2 | 2.02,5.02 |  |  |
| 59-60 | Развитие координационных способностей. ОРУ с обручем | 2 | 6.02,9.02 |  |  |
| 61- 62 | Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке | 2 | 12.02,13.02 |  |  |
|  **Волейбол 16 часов** |
| 63 -64 | ***Волейбол. Т.Б. на уроке***Стойки и передвижения .Эстафеты | 2 | 16.02,19.02 |  |  |
| 65 -66 | Прием и передача мяча. | 2 | 20.02,26.02 |  |  |
| 67 | Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра | 1 | 27.02 |  |  |
| 68- 69 | Нижняя подача мяча. Учебная игра | 2 | 2.03,5.03 |  |  |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Учебная игра  | 1 | 6.03 |  |  |
| 71 | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 | 9.03 |  |  |
| 72-73 | Нападающий удар (н/у.).Позиционное нападение | 2 | 12.03,13.03 |  |  |
| 74 | Игровые задания. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 16.03 |  |  |
| 75-76 | Развитие координационных способностей .Прямой нападающий удар после подбрасывания | 2 | 19.03,20.03 |  |  |
| 77-78 | Тактика игры. | 2 | 23.03,3.04 |  |  |
|  **Кроссовая подготовка 9 часов** |
| 79- 80 |  *Т.Б. на уроке.* Равномерный бегПреодоление препятствий | 2 | 6.04,9.04 |  |  |
| 81-82 | Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности | 2 | 10.04,13.04 |  |  |
| 83-84 | Переменный бег. Специальные беговые упражнения | 2 | 16.04,17.04 |  |  |
| 85-86 | Кроссовая подготовка. Кросс 2000 м | 2 | 20.04,23.04 |  |  |
|  87 | Развитие силовой выносливости | 1 | 24.04 |  |  |
|  **Легкая атлетика16 часов** |
| 88 | Гладкий бег  | 1 | 27.04 |  |  |
| 89-90 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2 | 30.04,4.05 |  |  |
| 90 -91 | Высокий старт. Финиширование | 2 | 7.05,8.05 |  |  |
| 92 -93 | Финальное усилие. Эстафеты. | 2 | 11.05,14.05 |  |  |
| 94 | Прыжки.Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 | 15.05 |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 18.05 |  |  |
| 96-97 | Метание.Развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 21.05,22.05 |  |  |
| 98 | Метание мяча на дальность. | 1 | 28.05 |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1 | 29.05 |  |  |
| 100-102 | Резервный урок | 1 |  |  |  |