**Календарно-тематическое планирование 7 «б» класса**

**2019-2020 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | | **Кол**  **Час** | **Дата** | | |
| **План.** | **Факт.** | |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре | | | 1 |  |  | |
| **2** | Теория  Психологические особенности возрастного развития | | | 1 |  |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| **3** | Основные правила соревнований по легкой атлетике | | | 1 |  |  | |
| **4** | Техника низкого и высокого старта | | | 1 |  |  | |
| **5** | Бег на короткие дистанции : 30- 60 метров | | | 1 |  |  | |
| **6** | Бег на длинные дистанции - 600 метров | | | 1 |  |  | |
| **7** | Бег на длинные дистанции - 900 метров | | | 1 |  |  | |
| **8** | Эстафетный бег | | | 1 |  |  | |
| **9** | Прыжки в длину с разбега | | | 1 |  |  | |
| **10** | Прыжки в длину с места | | | 1 |  |  | |
| **11** | Метания мяча на дальность | | | 1 |  |  | |
| **Спортивные игры** | | | | | | | |
| **Футбол** | | | | | | | |
| **12** | Футбол: Стойка и передвижение футболиста | | | 1 |  |  | |
| **13** | Ведение и отбор мяча | | | 1 |  |  | |
| **14** | Удары внутренней частью стопы | | | 1 |  |  | |
| **15** | Основная стойка вратаря | | | 1 |  |  | |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| **16** | Баскетбол: Основные правила игры .Защитная стойка, вырывания мяча | | | 1 |  |  | |
| **17** | Ведение мяча с изменением скорости и направление движения | | | 1 |  |  | |
| **18** | Сочетание способов передвижения | | | 1 |  |  | |
| **19** | Учебная игра | | | 1 |  |  | |
|  | |  | **Легкая атлетика** | |  | | |
| **20** | Бег 700 метров (девочки) 900 метров (юноши). | | | 1 |  |  | |
| **21** | Бег 900 метров (девочки) 1000 метров (юноши) | | | 1 |  |  | |
| **22** | Бег 1000 метров (девочки) 1200 метров (юноши) | | | 1 |  |  | |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | | |
| **23** | Контрольный урок (тестирование) | | | 1 |  |  | |
| **24** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | | | 1 |  |  | |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| **25** | Виды гимнастики и техника безопасности | | | 1 |  |  |
| **26** | Прыжки с высоты (на месте, на скакалке) | | | 1 |  |  |
| **27** | Опорные прыжки | | | 1 |  |  |
| **28** | Висы и упоры | | | 1 |  |  |
| **29** | Подтягивания и поднимание ног в висе | | | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Волейбол** | | | | | | |
| **30** | Волейбол: Основные правила игры | | | 1 |  |  |
| **31** | Передачи двумя руками сверху в прыжке | | | 1 |  |  |
| **32** | Передача сверху за голову опорной положении | | | 1 |  |  |
| **33** | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | | | 1 |  |  |
| **34** | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | | | 1 |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| **35** | Баскетбол : Выбывание мяча | | | 1 |  |  |
| **36** | Передача двумя руками сверху | | | 1 |  |  |
| **37** | Бросок поле бега и ловли мяча | | | 1 |  |  |
| **38** | Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам | | | 1 |  |  |
| **39** | Игра «Баскетбол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| **40** | Метания мяча на меткость | | | 1 |  |  |
| **41** | Бег 60 метров | | | 1 |  |  |
| **42** | Челночный бег 3х10 метров. | | | 1 |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| **43** | Стойка на голове и руках(мальчики) стойка на лопатках девушки | | | 1 |  |  |
| **44** | Кувырок вперед назад (мальчики) кувырок назад полу шпагат (девушки) | | | 1 |  |  |
| **45** | Висы и упоры | | | 1 |  |  |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | |
| **46** | Теория (доклад)  Первая помощь при травмах | | | 1 |  |  |
| **47** | Контрольный урок (тестирование) | | | 1 |  |  |
| **48** | Контрольный урок (сдача норм ГТО) | | | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Гандбол** | | | | | | |
| **49** | Основные правила игры | | | 1 |  |  |
| **50** | Основные приемы игры. Передача мяча в движении | | | 1 |  |  |
| **51** | Персональная защита | | | 1 |  |  |
| **52** | Учебная игра «Мяч своему» | | | 1 |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| **53** | Бросок одной рукой от плеча с прыжком | | | 1 |  |  |
| **54** | Бросок одной рукой от плеча с места | | | 1 |  |  |
| **55** | Броски мяча двумя руками от груди | | | 1 |  |  |
| **56** | Учебная игра | | | 1 |  |  |
| **Мини-футбол** | | | | | | |
| **57** | Удар по мячу серединой подъёма | | | 1 |  |  |
| **58** | Остановка летящего мяча серединой подъёма | | | 1 |  |  |
| **59** | Учебная игра | | | 1 |  |  |
| **60** | Игра в «Мини-футбол» по упрощенным правилам | | | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | |
| **61** | Прямой нападающий удар | | | 1 |  |  |
| **62** | Прямой нападающий удар | | | 1 |  |  |
| **63** | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке | | | 1 |  |  |
| **64** | Верхняя прямая подача | | | 1 |  |  |
| **65** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **66** | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | | | 1 |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| **67** | Не опорные прыжки опорные прыжки | | | 1 |  |  |
| **68** | Стойка на лопатках, «Мост» из положения стоя | | | 1 |  |  |
| **69** | Кувырок вперед - назад | | | 1 |  |  |
| **70** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | | | 1 |  |  |
| **71** | Подъем переворотом | | | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| **72** | Встречная эстафета | | | 1 |  |  |
| **73** | Эстафетный бег | | | 1 |  |  |
| **74** | Метания мяча на дальность | | | 1 |  |  |
| **75** | Челночный бег 3х10 метров | | | 1 |  |  |
| **76** | Теория: Здоровье и здоровый образ жизни | | |  |  |  |
| 1 |  |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | |
| **77** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
| **78** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
|  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | |
| **79** | Эстафетный бег | | | 1 |  |  |
| **80** | Встречная эстафета | | | 1 |  |  |
| **81** | Спринтерский бег – 30, 60 метров | | | 1 |  |  |
| **82** | Физическое самовоспитание (теория) | | | 1 |  |  |
| **83** | Бег на длинные дистанции 1000 метров | | | 1 |  |  |
| **84** | Бег на длинные дистанции 1200 метров | | | 1 |  |  |
| **85** | Бег на длинные дистанции 1500 метров | | | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | | |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| **86** | Игра в Баскетбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **87** | Игра в Баскетбол по упрощённым правилам | | | 1 |  |  |
| **88** | Игра в Баскетбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **89** | Игра в Баскетбол по основным правилам | | |  |  |  |
| **Гандбол** | | | | | | |
| **90** | Броски в прыжке | | | 1 |  |  |
| **91** | Игра вратаря | | | 1 |  |  |
| **92** | Игра в гандбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **93** | Игра в гандбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | | | | |
| **94** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **95** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **96** | Игра футбол по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **97** | Игра футбол по основным правилам | | |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | |
| **98** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **99** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **100** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **101** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | | 1 |  |  |
| **102** | Игра «Волейбол» по основным правилам | | |  |  |  |
| **Тестирование по нормам ГТО** | | | | | | |
| **103** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
| **104** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |
| **105** | Контрольный урок (ГТО) | | | 1 |  |  |