

**Тематическое планирование по физической культуре
для 7 - го класса
(2 ч. в неделю 68 часов)
(автор программы В.И. Лях)**

Дата урока		№ ур ока	Тема урока	Стр. учебника Домашнее задание	Количество часов по теме
план	факт				
Легкая атлетика, развитие двигательных качеств /10 часов/					
		1.	Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ПТБ. Теоретические сведения.	Повторить ПТБ. Комплекс № 1	1
		2	Тест – 30 метров. Обучение технике метания малого мяча (150 г) с 3 – 5 шагов на дальность. Кросс 250 м. без учета времени. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		3.	Тест – 60 метров. Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. ОРУ. Кросс 300 метров б/у времени. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		4.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9 - 11 шагов разбега. Метание малого мяча (150 г) с 3 – 5 шагов на дальность. Кросс 500 метров без учета времени. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		5.	Метание малого мяча (150 г) с 3 – 5 шагов на дальность - на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9 – 11 шагов разбега. Кросс 600 метров без учета времени.	Комплекс № 1	1
		6.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9 - 11 шагов разбега. Кросс 800 метров без времени. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1

		7.	Развитие выносливости, специальные беговые упражнения. Кросс 1000 метров на результат. Спортивные игры.	Комплекс № 1	1
		8.	Преодоление полосы препятствий из 5 – 7 препятствий. Кросс 1000, 1500 м. без учета времени.	Комплекс № 1	1
		9.	Тест – челночный бег 3 x10 м. встречные эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс № 1	1
		10.	Тест – прыжки в длину с места; встречные эстафеты с элементами баскетбола.	Комплекс № 1	1
Спортивные игры, баскетбол, развитие двигательных качеств / 8 часов/					
		11.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, в движении. Инструктаж по ПТБ.	Повторить ПТБ. Комплекс № 2	1
		12.	Передача мяча от груди на месте в парах – на скорость. Игра в мини – баскетбол.	Комплекс № 2	1
		13.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Встречные эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Комплекс № 2	1
		14.	Передачи мяча двумя руками сверху. Обучение технике броска после бега и ловли мяча. Встречные эстафеты. Игра в мини – баскетбол	Комплекс № 2	1
		15.	Бросок после бега и ловли мяча. Обучение технике броска одной рукой от плеча с прыжком. Встречные эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Комплекс № 2	1
		16.	Бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком. Встречные эстафеты. Игра в мини – баскетбол.	Комплекс № 2	1
		17.	Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Обучение технике штрафного броска. Игра в мини – баскетбол	Комплекс № 2	1

		18.	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ведения, передача, броска мяча. Штрафной бросок – на результат.	Комплекс № 2	1
Гимнастика с элементами акробатики, развитие двигательных качеств. / 14 час/					
		19.	Вис лежа, вис сзади (д), вис согнувшись, вис стоя сзади (м). Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах, ранениях. Закаливающие процедуры. Инструктаж по ПТБ.	Повторить ПТБ. Комплекс № 3	1
		20.	Обучение технике стойки на лопатках, кувырка назад; мост из положения стоя с помощью (д); мост борцовский (м). Равновесие, кувырок вперед (д). Кувырок вперед из стойки пловца (м).	Комплекс № 3	1
		21.	Обучение технике кувырка назад в полушпагат (д), стойки на голове из упора присев (м). Стойка на лопатках, кувырок назад.	Комплекс № 3	1
		22.	Кувырок назад в полушпагат, мост гимнастический стоя (д). Стойка на голове из упора присев, мост (м). Разучивание зачетной комбинации.	Комплекс № 3	1
		23.	Выполнение зачетной комбинации. Развитие гибкости, силы.	Комплекс № 3	1
		24.	Тест – наклон вперед. ОФП. Развитие силовых способностей, прыгучести.	Комплекс № 3	1
		25.	Тест – пресс (поднимание туловища). ОФП. Развитие силовых способностей, прыгучести.	Комплекс № 3	1
		26.	Тест – прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей, прыгучести.	Комплекс № 3	1
		27.	Тест – бросок набивного мяча. ОФП. Развитие силовых способностей, прыгучести.	Комплекс № 3	1

		28.	Тест – отжимание из упора лежа. Разучивание комбинации в равновесии на бревне (д). Упражнение на силу (м). Обучение технике лазания по канату в три приема (д), в два (м).	Комплекс № 3	1
		29.	Выполнение комбинации в равновесии на бревне (д). Упражнение на силу (м). Лазание по канату в три приема (д), в два приема (м).	Комплекс № 3	1
		30.	Лазание по канату в три приема (д), в два (м) - на технику исполнения. Обучение технике опорного прыжка через козла: ноги врозь (д); согнув ноги (м). высота – 110 см.	Комплекс № 3	1
		31.	Выполнение опорного прыжка через козла: ноги врозь (девочки); согнув ноги (мальчики). ОФП.	Комплекс № 3	1
		32.	Выполнение опорного прыжка через козла: ноги врозь (девочки); согнув ноги (мальчики). Тест – подтягивание из виса.	Комплекс № 3	1
Лыжная подготовка, развитие двигательных качеств / 8 часов/.					
		33.	История, девиз, символика. Зимние олимпийские игры. Олимпийских игр. Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Повторить ПТБ. Комплекс № 4	1
		34.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте. Эстафеты.	Комплекс № 4	1
		35.	Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты.	Комплекс № 4	1
		36.	Одновременный двухшажный ход. Обучение технике подъема «елочкой», спуска в высокой, средней стойке.	Комплекс № 4	1
		37.	Подъем «елочкой», «полуелочкой»; торможения; повороты. Обучение технике спуска в высокой, средней, низкой стойке. Лыжные эстафеты.	Комплекс № 4	1
		38.	Обучение технике преодоления бугров и впадин. спуски, подъемы. Эстафеты.	Комплекс № 4	1

		39.	Прохождение дистанции до 2 – 3 км. без учета времени. Торможения, спуски, подъемы. Лыжные эстафеты.	Комплекс № 4	1
		40.	Прохождение дистанции 2 км – на результат. Повороты «переступанием», спуски, подъемы. Эстафеты. Игры на лыжах.	Комплекс № 4	1
Спортивные игры. Пионербол. Волейбол.					
Развитие двигательных качеств. /12 уроков/					
		41.	Обучение технике передачи мяча сверху двумя стоя над собой. Передачи мяча сверху двумя в парах. Правила игры в волейбол. Инструктаж ПТБ.	Повторить ПТБ. Комплекс № 5	1
		42.	Передачи мяча сверху двумя стоя над собой. Техника приема мяча сверху двумя в парах. Учебная игра .	Комплекс № 5	1
		43.	Передачи мяча сверху двумя стоя над собой. Обучение технике приему мяча снизу двумя стоя над собой. Прием мяча снизу двумя в парах. Учебная игра.	Комплекс № 5	1
		44.	Передачи мяча сверху двумя. Техника прием мяча снизу двумя в парах. Прием мяча снизу двумя стоя над собой. Учебная игра.	Комплекс № 5	1
		45.	Передачи мяча сверху двумя. Техника приема мяча снизу двумя стоя над собой. Обучение технике нижней прямой подачи. Учебная игра.	Комплекс № 5	1
		46.	Прием мяча снизу двумя. Техника нижней прямой подачи. Обучение технике нижней боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1
		47.	Прием мяча снизу двумя. Техника нижней боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1
		48.	Передачи мяча сверху двумя. Прием мяча снизу двумя. Техника нижней подачи в зоны: 1, 3, 5 Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1
		49.	Передачи мяча сверху двумя. Прием мяча снизу двумя. Техника нижней подачи в зоны: 2, 4, 6 Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1

		50.	Передачи мяча сверху двумя. Прием мяча снизу двумя. Обучение технике прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1
		51.	Передачи мяча сверху двумя. Прием мяча снизу двумя. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1
		52.	Тест – подтягивание из виса. Передачи мяча сверху двумя. Прием мяча снизу двумя. Учебная игра в волейбол.	Комплекс № 5	1
Легкая атлетика, развитие двигательных качеств. / 11 часов/					
		53.	Прыжок в высоту с 9 - 11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега, отталкивания). Теоретические сведения о легкой атлетике. Инструктаж по ПТБ.	Повторить ПТБ. Комплекс № 1	1
		54.	Прыжок в высоту с 9 - 11 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивания, переход планки). Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалками.	Комплекс № 1	1
		55.	Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание» - на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалками.	Комплекс № 1	1
		56.	Техника метание малого мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тест – челночный бег 3 x 10 метров. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		57.	Тест – бег 30 метров. Кросс 250 метров без учета времени. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		58.	Тест – бег 60 метров. Кросс 300 м. без учета времени. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		59.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9 - 11 шагов разбега. Кросс 500 метров.	Комплекс № 1	1

		60.	Метания мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов - на результат. ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9 – 11 шагов разбега. Кросс 600 метров.	Комплекс № 1	1
		61.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 9 - 11 шагов разбега. Кросс 800 метров. Игры с мячами.	Комплекс № 1	1
		62.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – результат. Кросс 800 метров. Игры.	Комплекс № 1	1
		63.	Кросс 1000 метров - результат. Игры с мячами	Комплекс № 1	1
Туристическая подготовка, развитие двигательных качеств/ 5 часов/					
		64.	Подготовка к школьному туристическому слету. Обучение вязки туристических узлов. ОРУ со скакалками. Инструктаж ПТБ. Тест – бросок набивного мяча.	Повторить ПТБ. Комплекс № 6	1
		65.	Подготовка к школьному туристическому слету: Вязка туристических узлов. Строевая подготовка. Тест – пресс (поднимание туловища). Игры.	Комплекс № 6	1
		66.	Подготовка к школьному туристическому слету: Определение азимута. Топографические знаки. Тест – прыжки на скакалке за 1 минуту. Игры.	Комплекс № 6	1
		67.	Подготовка к школьному туристическому слету: Установка палатки. Укладка рюкзака. Тест – подтягивание из виса.	Комплекс № 6	1
		68.	Школьный туристический слет: Преодоление полосы препятствий. КТМ. Туристические эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	Комплекс № 6	1