

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
Руководитель МО
Кондратьева Т. А. Кондратьева
Протокол № 1
«24» 08 2013г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Антропова Т. В. Антропова
«29» 08 2013г.



**Календарно-тематическое планирование предметной линии
«Физическая культура»
В 7-х классах
В рамках УМК «Школа России»
7 класс**

№ п/п	Содержание 7 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
	Легкая атлетика	21		
1-3	Вводный урок: техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м.		3	
4-6	Бег 60 м. с низкого старта. Бег по пересеченной местности. Бег 1200 м.		3	
7-9	Бег 1200 м. Кросс до 15 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.		3	
10-12	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность.		3	
13-15	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Броски набивного мяча весом до 2 кг. Эстафета.		3	
16-18	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м. Бросок набивного мяча двумя руками.		3	
19-21	Бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафета. Бег с ускорением. Прыжки и		3	

	многоскоки. Бег с максимальной скоростью. Л/а эстафета.			
	Гимнастика с элементами акробатики	18		
22-24	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ без предметов. Строевые упражнения.		3	
25-27	Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки (упр. с козлом; прыжок ноги врозь)		3	
28-30	Освоение акробатических движений: два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической лестнице.		3	
№ п/п	Содержание 7 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
31-33	Висы и упоры на гимнастическом бревне и на низкой перекладине. Лазание по канату.		3	
34-36	Броски набивного мяча. Эстафета. Прыжки со скакалкой.		3	
37-39	ОРУ в парах. Полоса препятствий. Игра. Круговая эстафета. «Гимнастический марафон».		3	
	Лыжная подготовка	18		
40-42	Правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Ходьба до 3.5 км. Одновременный двухшажный ход.		3	
43-45	Бесшажный ход. Подъем елочкой. Игра: «Остановка рывком».		3	
46-48	Торможение и поворот упором. Зачет по подъемам.		3	
49-51	Лыжные гонки на 1-2 км. Спуск со склона в основной стойке. Игра «С горки на горку».		3	
52-54	Эстафета с передачей палок. Игра «Остановка рывком».		3	
55-57	Ходьба на 3.5 км. Зачет. Эстафета «Курьерские поезда». Игра «По следам».		3	

Спортивные игры		18		
№ п/п	Содержание 7 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
58-60	Правила техники безопасности по спортивным играм. Баскетбол. Освоение стоек поворотов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте, в движении без сопротивления защитника.		3	
61-63	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Броски одной и двумя руками с места и в движении.		3	
64-66	Освоение тактики игры: свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		3	
67-69	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Упражнения по овладению и совершенствованию техники передвижений и владения мячом без сопротивления защитника.		3	
70-72	Волейбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.		3	
73-75	Освоение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощённым правилам мини-		3	

	волейбола.			
	Вариативная часть	27		
76-78	Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления движения и скорости.		3	
79-81	6 минутный бег. Совершенствование техники прыжков в длину с места.		3	
82-84	Броски и ловля набивного мяча двумя руками. Прыжки через препятствия.			
85-87	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания в цель. Эстафета.		3	
№ п/п	Содержание 7 класс	Общее кол-во часов по разделу	Общее кол-во часов по теме	Дата
88-90	Контрольный бег 30 м. Совершенствование техники метания на дальность. Круговая тренировка.		3	
91-93	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег (3x10м).		3	
94-96	Старты из различных исходных положений. Эстафета. Контроль развития координационных способностей. Тестирование специально-беговых упражнений.		3	
97-99	Кросс до 15 мин. Круговая тренировка. Контроль развития силовой выносливости при сгибании и разгибании туловища лежа на спине.		3	
100-102	Учет – тестирования уровня физической подготовленности.		3	
	Итого	102	102	

