

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 7

Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре
(указать учебный предмет, курс)
на **2019-2020 учебный год**

Класс 7а, 7б

Учитель Платонова Марина Борисовна

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часов.

КТП составлено на основе рабочей программы по физической культуре основного
общего образования, период освоения: 5 лет.

Разработчик: Платонова Марина Борисовна, утвержденной августа 2018 года,
приказ №

(указать реквизиты рабочей программы – разработчик (разработчики), дата утверждения)

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел	Тема урока	Сроки	
			план	факт
1.	Легкая атлетика (11 ч) Спринтерский бег (5 ч)	История возникновения и формирования ФК. Высокий старт. 60 м		
2.		Тестирование физических качеств. 30 м		
3.		Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. Бег с ускорением. Финиширование.		
4.		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Изучение техники финиширования.		
5.		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 100 м		
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Прыжок в длину.		
7.		Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
8.		Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
9.		Правила соревнований по метанию. Метание малого мяча.		
10.	Бег на средние дистанции(2 ч)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м.		
11.		Правила соревнований в беге на средние дистанции. 1500 м.		
12.	Баскетбол (7ч)	Физическая культура (основные понятия). Стойка баскетболиста, перемещение. Ведение мяча с сопротивлением.		
13.		Передача. Бросок в прыжке.		

14.		Быстрый прорыв. Вырывание и выбивание мяча		
15.		Повороты без мяча и с мячом Учебная игра.		
16.		Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.		
17.		Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.		
18.		Нападение против зонной защиты.		
19.	Элементы единоборств (9ч)	Гигиена борца. Приемы самостраховки.		
20.		Приемы борьбы лежа и стоя.		
21.		Учебная схватка.		
22.		Силовые упражнения и единоборства в парах.		
23.		Силовые упражнения и единоборства в парах.		
24.		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.		
25.		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований.		
26.		Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка.		
27.		Подвижные игры «Борьба двое против двоих». Учебная сватка.		
28.	Гимнастика (18 ч) Висы и упоры. Лазание (11 ч)	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Инструктаж по ТБ.		
29.		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Комбинации на гимнастическом бревне.		

30.		Физическая культура человека. Перестроения.		
31.		Тестирование физических качеств. Подтягивания на перекладине.		
32.		Лазание по канату в два приема.		
33.		Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Подъем разгибом.		
34.		Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.		
35.		Упор присев. Обучение лазанью.		
36.		Элементы на перекладине.		
37.		Упражнения на брусьях..		
38.		Подъем разгибом.		
39.	Акробатические упражнения. Опорный прыжок (7ч)	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.		
40.		Прыжок через козла, коня.		
41.		Стойка на голове и руках.		
42.		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат.		
43.		Стойка на руках. Поворот боком.		
44.		ОРУ. Стойка на руках. Поворот боком.		
45.		Акробатические элементы. Акробатические комбинации.		

46.	Плавание (3ч)	Кроль на груди.		
47.		Плавание кролем на груди.		
48.		Кроль на спине.		
49.	Лыжная подготовка (18 ч)	Совершенствование физических способностей. Переход с хода на ход.		
50.		Попеременный четырехшажный ход		
51.		Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.		
52.		Переход с одновременных ходов на попеременные.		
53.		Преодоление подъемов и препятствий.		
54.		Элементы тактики лыжных гонок. Коньковый ход.		
55.		Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.		
56.		Поворот на месте махом. Лыжный ход. 3 км		
57.		Лыжный ход. 3 км		
58.		Переход с попеременным ходом на одновременные.		
59.		Переход с попеременным ходом на одновременные.		
60.		Попеременный двухшажный ход.		
61.		Одновременный бесшажный ход.		
62.		Спуски и подъёмы, торможение.		
63.		Элементы тактики лыжных гонок.		

64.		Лыжный ход. 3 км		
65.		Лыжный ход. 3 км		
66.		Лыжный ход. 3 км Игры.		
67.	Плавание (3ч)	Плавание кролем на спине.		
68.		Старты с тумбочки.		
69.		Старты из воды.		
70.	Волейбол (21 ч)	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Стойки и передвижения игроков.		
71.		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Верхняя передача мяча.		
72.		Стойки игрока; перемещение. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
73.		Прямой нападающий удар. Учебная игра.		
74.		Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
75.		Нижний прием мяча. Учебная игра.		
76.		Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
77.		Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
78.		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.		
79.		Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		

80.		Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
81.		Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.		
82.		Сочетание приемов. Учебная игра.		
83.		Сочетание приемов. Учебная игра.		
84.		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.		
85.		Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.		
86.		Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		
87.		Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		
88.		Передвижения игроков.		
89.		Учебная игра.		
90.		Учебная игра.		
91.	Футбол (5ч)	Основы самообучения двигательным действиям. Передвижения.		
92.		Удар, остановка.		
93.		Защитные действия. Учебная игра.		
94.		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.		
95.		Организация и проведение игры. Учебная игра.		

96.	Легкая атлетика (10ч) Спринтерский бег. (4 ч)	Высокий старт. Стартовый разгон. Финиширование.		
97.		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. 1000 м		
98.		Высокий старт. Челночный бег.		
99.		Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Тестирование физических качеств.		
100.	Метание малого мяча (3ч)	Спортивная подготовка. Метание теннисного мяча с разбега и места.		
101.		Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание малого мяча на заданное расстояние и дальность.		
102.		Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча.		
103.	Прыжок в высоту (3ч)	Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега и отталкивание.		
104.		Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку.		
105.		Прыжок в высоту с разбега. Приземление.		

Лист корректировки КТП

Раздел/темы КТП	Отставание от программы	Причина корректировки	Способ корректировки (форма изучения пропущенного материала)	Сроки корректировки (в том числе даты проведенных уроков)