

**Тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 7 классов**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
			планируемая	фактическая	
1	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ.	1			
2	Бег с ускорением 30м.	1			
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
4	Бег с ускорением 60м.	1			
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1			
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность(замах)	1			
7	Метание мяча на дальность(выпуск снаряда)	1			
8	Метание мяча на дальность на результат.	1			
9	Бег на длинные дистанции 1000м.	1			
10	Равномерный бег до 15 мин.	1			
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1			
12	Развитие выносливости до 15 мин. – 20 мин.	1			
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
15	Прыжок в длину на результат.	1			
16	Спортивные игры: Баскетбол (14ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола	1			
17	Стойки и перемещения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча	1			
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1			
19	Ведения мяча на месте правой и левой рукой.	1			

20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1			
21	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и с изменение направления движения.	1			
22	Броски мяча от груди двумя руками на месте и в движении.	1			
23	Броски мяча от плеча одной рукой.	1			
24	Штрафной бросок.	1			
25	Броски мяча от плеча одной рукой от плеча. Штрафной бросок .	1			
26	Штрафной бросок на результат.	1			
27	Тактические командные действия. Игровые задания.	1			
28	Взаимодействие двух игроков, учебная игра по упрощенным правилам.	1			
29	Игровые задания. Учебная игра	1			
30	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1			
31	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1			
32	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, стойка на голове с помощью, «мостик» с положения стоя с помощью.	1			
33	Строевые упражнения. Висы и упоры, отжимание.	1			
34	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1			
35	Развитие скоростно-силовых способностей. Стойка на руках, полушпагат.	1			
36	Развитие силовых способностей пресс за 30 сек.	1			
37	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги с помощью, «мостик».	1			
38	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик», полушпагат.	1			
39	Акробатика. Сочетание ранее изученных элементов.	1			
40	Спортивные игры: Волейбол (14ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Правила игры в волейбол.	1			
41	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча над собой сверху двумя руками.	1			
42	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1			
43	Прием и передача мяча сверху в парах.	1			

44	Прием и передача мяча сверху в парах.	1			
45	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах через сетку.	1			
46	Развитие кондиционных и координационных способностей	1			
47	Нижняя подача мяча с 3м. от сетки.	1			
48	Нижняя подача мяча с 6м. от сетки.	1			
49	Нижняя подача мяча и приём мяча. Нападающий удар.	1			
50	Нижняя подача мяча с линии подачи. Учебная игра.	1			
51	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1			
52	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			
53	Учебная игра в волейбол.				
54	Легкая атлетика (15ч) Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.	1			
55	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.	1			
56	Эстафетный бег.	1			
57	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1			
58	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
59	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
60	Прыжок в длину с места на результат.	1			
61	Бег с ускорением 30м.	1			
62	Бег с ускорением 30м. на результат.	1			
63	Высокий старт 60м.	1			
64	Высокий старт 60м на результат.	1			
65	Метание мяча на дальность (замах).	1			
66	Метание мяча на дальность (выброс снаряда).	1			
67	Метание мяча на дальность на результат.	1			
68	Кроссовая подготовка.	1			
69	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
70	Итоговое занятие. Подведение итогов.	1			