

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Башкирская гимназия № 25» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ БГ № 25 г.Салават
Ф.А. Хисматуллина Ф.А. Хисматуллина
Приказ от 01.09.2020 г. № 271

**Календарно – тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
7 класс
2020 – 2021 учебный год**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей ФК, технологии, искусства, ОБЖ
от 28.08.2020 г, № 1

Составитель:
Идрисов Ильшат Миндуллович,
учитель высшей категории

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Д.Ш.Исламгулова Д.Ш.Исламгулова

28.08.2020 г

Салават, 2020 г.

III. Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Дата проведения						Примечание
		План			Факт			
		7а	7б	7в	7а	7б	7в	
Легкая атлетика 10 часов.								
1	Вводный инструктаж. Т/б при занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров.							
2	Сдача контрольного норматива – бег 30 метров.							
3	Обучение прыжку в длину с разбега. Подвижные игры.							
4	Развитие скоростных качеств бег 60 метров. Подвижные игры.							
5	Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.							
6	Обучение технике метания мяча с разбега. Подготовка к тестам ГТО.							
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.							
8	Сдача контрольного норматива – бег 60 метров.							
9	Сдача контрольного норматива – бег 1км. Подготовка к тестам ГТО.							
10	Сдача контрольного норматива – метание мяча.							
Баскетбол, народные игры 11 часов. .								
11	Т/б на уроках баскетбола. Основные правила игры.							
12	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Обучение игре «Эна мяян еп» (Иголка и нитка).							
13	Сдача контрольного норматива – ведение мяча правой и левой рукой в движении.							
14	Обучение технике передачи мяча в тройках, четвёрках со сменой мест.							
15	Обучение технике бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование игры «Эна мяян еп» (Иголка и нитка).							
16	Сдача контрольного норматива – передачи мяча в тройках, парах.							
17	Обучение технике броска по кольцу после ведения. Обучение игре «Буре менэн куян» (Волк и зайцы).							
18	Сдача контрольного норматива – броски по кольцу после ведения.							
19	Обучение технике штрафного броска. Совершенствование игры «Буре менэн куян» (Волк и зайцы).							

20	Сдача контрольного норматива – штрафной бросок.							
21	Сдача контрольного норматива – действия в игре.							
Гимнастика 11 часов.								
22	Т/б на уроках гимнастики. Совершенствование техники 2-3 кувырков вперед и назад слитно.							
23	Обучение технике акробатического соединения.							
24	Сдача контрольного норматива – 2-3 кувырка слитно.							
25	Совершенствование техники акробатического соединения.							
26	Совершенствование техники акробатического соединения.							
27	Сдача контрольного норматива – акробатическое соединение.							
28	Обучение соединению на низком бревне, на низкой перекладине. Подготовка к тестам ГТО							
29	Сдача контрольного норматива – лазание по канату.							
30	Обучение технике опорного прыжка.							
31	Совершенствование опорного прыжка. Подготовка к тестам ГТО.							
32	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок.							
Лыжная подготовка 12 часов.								
33	Вводный инструктаж. Т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.							
34	Сдача контрольного норматива – попеременный двухшажный ход.							
35	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Подготовка к тестам ГТО.							
36	Сдача контрольного норматива – одновременный бесшажный ход.							
37	Обучение одновременному одношажному ходу. Подготовка к тестам ГТО.							
38	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.							
39	Сдача контрольного норматива – одновременный двухшажный ход.							
40	Сдача контрольного норматива – одновременный одношажный ход.							
41	Обучение технике одновременного конькового хода. Подготовка к тестам ГТО.							
42	Сдача контрольного норматива – прохождение 1 км.							
43	Прохождение в среднем темпе до 2 км.							

44	Сдача контрольного норматива – прохождение 2 км.							
Волейбол 10 часов.								
45	Т/б на уроках волейбола. Обучение технике верхней передаче над собой.							
46	Обучение технике нижнего приёма над собой.							
47	Совершенствование верхней передачи над собой.							
48	Сдача контрольного норматива – верхняя передача над собой.							
49	Обучение технике верхней передачи мяча в парах.							
50	Совершенствование техники приёмов и передач.							
51	Сдача контрольного норматива – верхняя передача в парах.							
52	Совершенствование техники приёмов и передач. Пионербол.							
53	Совершенствование техники нижней прямой подачи.							
54	Сдача контрольного норматива – нижний приём в парах.							
Лёгкая атлетика 10 часов.								
55	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту.							
56	Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.							
57	Совершенствование техники прыжков в высоту.							
58	Сдача контрольного норматива – прыжки в высоту.							
59	Сдача контрольного норматива. бег по дистанции 30 метров.							
60	Совершенствование техники метания мяча с 3-5 шагов разбега. Подготовка к тестам ГТО.							
61	Сдача контрольного норматива – метание мяча.							
62	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона.							
63	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.							
64	Сдача контрольного норматива – бег 60 метров.							
Футбол 4 часов.								
65	ТБ на уроках футбола.							
66	Обучение технике передвижений, остановок.							
67	Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча.							
68	Совершенствование техники владения мячом							