

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 7 КЛАССЕ

№	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Сроки
			Характеристика деятельности				
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (11 часов)							
1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью, уметь демонстрировать финальное усилие в беге на дистанцию 60м.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям по л/а. Освоение техники высокого старта, культуры движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.	использовать общие приемы решения поставленных задач; добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;	ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, обсуждать содержание и результаты совместной инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. коррекция – внесение необходимых дополнений и изменений в план и способ действия в случае расхождения с эталоном для достижения результата саморегуляция: способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию учитывать	1неделя
2	Основы техники спринтерского бега. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований						1неделя
3	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ.						1неделя

	Низкий старт, бег с ускорением от 20 до 40 метров. Развитие силы. Челночный бег 3x10			общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач		выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	
4	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. Финиширование. Скоростной бег до 60 метров.						2неделя
5	Спринтерский бег. ОРУ. СБУ. Бег на результат 60 метров						2неделя
6	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки. Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью, уметь демонстрировать финальное усилие в беге на дистанцию 60м.						2неделя

7	<p>Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Метание мяча(150г) на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований</p>						3неделя
8	<p>Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Эстафеты с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.</p>						3неделя
9	<p>Прыжок в длину. ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развития скоростно-силовых качеств.</p>						3неделя
10	<p>Бег 1500 м. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние</p>						4неделя

	дистанции. Развитие выносливости						
11	Бег 1500 м. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости						4неделя

Раздел программы 2. Кроссовая подготовка (9ч)

12	Бег 15 мин. ОРУ. СБУ Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности	применять упражнения для развития физических качеств (выносливость).	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. саморегуляция – способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.	4неделя
13	Кроссовый бег 16 мин. ОРУ Спортивные игры. Развитие выносливости					саморегуляция – способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.	5неделя
14	Кроссовый бег 17мин ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения					включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	5неделя
15	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ.						5неделя

	<p>Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения</p>						
16	<p>Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p>						6неделя
17	<p>Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры. Эстафеты</p>						6неделя
18	<p>Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости</p>						6неделя
19	<p>Кроссовый бег 19 мин. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.</p>						7неделя

	Эстафеты.						
20	Бег 2 км без учёта времени. ОРУ.						7неделя
Раздел программы 3 . Гимнастика (18ч)							
21	Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Полборота направо!», «Полоборота налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Правила ТБ и страховки во время занятий на уроках гимнастики. Индивидуальный подход	общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы;	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу;	7неделя
22	Строевые упражнения. Совершенствование пройденных строевых						8неделя

	упражнений. ОРУ с предметами.						
23	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.						8неделя
24	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов.						8неделя
25	Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов.						9неделя
26	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг». Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в						9неделя

	висе.						
27	Опорный прыжок. Согнув ног (мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.						9неделя
28	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, скамейке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений инвентаря.						10неделя
29	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола и возвышенности.						10неделя
30	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.						10неделя

	ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями.						
31	Кувырки. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ в движении.						1 неделя
32	Кувырки вперёд, назад. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка						1 неделя
33	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!». ОРУ. Приседания на одной ноге: 7 раз (мальчики), 5 раз						1 неделя

	(девочки).						
34	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.						12неделя
35	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.						12неделя
36	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Максимальный бег на месте с высоким подниманием бедра, прыжки вверх из полу-приседа, прыжок в длину с места.						12неделя
37	Овладение организаторским и способностями: проведение комплексов ОРУ, на месте, в движении, с						13неделя

	мячом, гантелями.						
38	Развитие силовых способностей. ОРУ. Подтягивания, отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.						13неделя

Раздел программы 4. Спортивные игры (45ч)

4.1 Волейбол (18ч)

39	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. технику игровых действий и приемов волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов	общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении. общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Соблюдать правила безопасности. взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на	использовать игру волейбол в организации активного отдыха. соблюдать правила игры. применять правила подбора одежды для занятий волейболом. планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	13неделя
40	Волейбол. Терминология игры. Нижняя прямая подача. Эстафеты.						14неделя
41	Волейбол. Стойки и						14неделя

	перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками.				основе учета интересов и позиции всех участников.		
42	Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.						14неделя
43	Волейбол. Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении, после перемещения и остановки. Чередовать перемещения в стену с передачами над собой.						15неделя
44	Волейбол. Подвижные игры с передачами мяча.						15неделя

	<p>Нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача.</p>						
45	<p>Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.</p>						15неделя
46	<p>Волейбол. Стоки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперёд, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения.</p>						16неделя
47	<p>Волейбол. Стойки и перемещения. Осваивать технику нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача</p>						16неделя

	мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии.						
48	Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра по упрощённым правилам.						16неделя
49	Волейбол. Подвижные игры, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч».						17неделя
50	Волейбол. Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча.						17неделя
51	Волейбол. Стойки и перемещения. Осваивать						17неделя

	<p>технику прямого нападающего удара.</p> <p>Совершенствовани е прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.</p> <p>Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке</p>						
52	<p>Волейбол.</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощённым правилам.</p>						18неделя
53	<p>Волейбол.</p> <p>Стойки и перемещения.</p> <p>Игра по упрощённым правилам.</p> <p>Осваивать тактику игры.</p>						18неделя
54	<p>Волейбол.</p> <p>Стойки, перемещения.</p> <p>Игра по упрощённым</p>						18неделя

	правилам. Совершенствован ие технических элементов игры.						
55	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол						19неделя
56	Волейбол. Стойка, передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.						19неделя
4.2 Баскетбол (27ч)							
57	Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры баскетбола.	Уметь выполнять различные варианты передачи	Описывать технику игровых действий и приемов баскетбола. Освои	моделировать технику игровых действий и приемов. применять	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. использовать игру	19 неделя

	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом.</p> <p>Остановка прыжком.</p> <p>Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>мяча на месте в парах.</p>	<p>ть технику ведения мяча.</p> <p>Овладеть стойкой баскетболиста.</p> <p>Освоить приемы передвижения игрока. Освоить приемы передвижения игрока.</p>	<p>упражнения для развития физических качеств.</p> <p>осознанно строить сообщения в устной форме.</p>	<p>технических действий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>соблюдать правила игры.</p> <p>планирование – определять общую цель и пути ее достижения;</p> <p>прогнозирование – предвосхищать результат.</p>	
58	<p>Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</p> <p>Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</p>						20 неделя
59	<p>Баскетбол.</p> <p>Разминка.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p> <p>Правила игры в баскетбол.</p>						20 неделя
60	<p>Баскетбол.</p> <p>Повороты на месте без мяча, повороты с мячом после остановки, остановка с мячом.</p>						20 неделя

61	<p>Баскетбол. ОРУ. Осваивать ловлю и передачу мяча. Двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей.</p>						21 неделя
62	<p>Баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте, в прыжке. Правила игры в баскетбол.</p>						21 неделя
63	<p>Баскетбол. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах с продвижением вперёд, с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры в баскетбол.</p>						21 неделя
64	<p>Баскетбол. Осваивать технику ведения мяча. Совершенствование ранее изученных упражнений.</p>						22 неделя

	Ведение мяча с изменением направления.						
65	Баскетбол. ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.						22 неделя
66	Баскетбол. Овладевать техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке, бросок в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.						22 неделя
67	Баскетбол. ОРУ в движении. Бросок в движении одной рукой от плеча после						23 неделя

	<p>ведения с пассивным противодействием . Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>						
68	<p>Баскетбол. ОРУ. Осваивать индивидуальную технику. Вырывание и выбивание мяча на месте, выбивание мяча при ведении, перехват мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>						23 неделя
69	<p>Баскетбол. ОРУ. Закрепление техники перемещений. Ловли, передачи, перемещений, броска мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p>						23 неделя
70	<p>Баскетбол. Осваивать тактику игры. Тактика</p>						24 неделя

	свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.						
71	Баскетбол. ОРУ. Овладевать и совершенствовать технику в игре. Комплексно развивать психомоторные способности. Штрафной бросок. Учебная игра.						24 неделя
72	Баскетбол. ОРУ. Игровые задания. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						24 неделя
73	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в						25 неделя

	<p>тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>						
74	<p>Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2.</p>						25 неделя

	Учебная игра. Развитие координационных способностей						
75	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей						25 неделя
76	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места						26 неделя
77	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с						26 неделя

	сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3х1, 3х2.						
78	Баскетбол. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей						26 неделя
79	Баскетбол. ОРУ. Сочетание приема передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.						27 неделя
80	Баскетбол. ОРУ. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.						27 неделя
81	Баскетбол. ОРУ. Комбинации из различных						27 неделя

	элементов в парах. Сочетание приема передвижений и остановок.						
82	Баскетбол. ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча						28 неделя
83	Баскетбол. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей						28 неделя

Раздел программы 2 . Кроссовая подготовка (9ч)

84	Кроссовая подготовка. ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 15 мин. ОРУ. СБУ. Понятие о темпе бега, выполнения упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе	Развивать выносливость в беге по пересеченной местности.	применять упражнения для развития физических качеств (выносливость).	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения бега на выносливость по дистанции.	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	28 неделя
----	--	----------------------------------	--	--	--	---	-----------

85	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Понятие о ритме выполнения упражнения.						29 неделя
86	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.						29 неделя
87	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Понятие об объёме упражнения.						29 неделя
88	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с заданием.						30 неделя

	Подвижные игры. Развитие физических качеств на занятиях физической культурой.						
89	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Смешанное передвижение до 6 км (увеличивая отрезки бега и уменьшая отрезки ходьбы).						30 неделя
90	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут по твердому и мокрому грунту, песку и травянистому покрытию.						30 неделя
91	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с равномерной скоростью и преодолением препятствий.						31 неделя

92	Кроссовая подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 20 минут с преодолением вертикальных препятствий						31 неделя
Раздел программы 1. Лёгкая атлетика (10ч.)							
93	ТБ на уроках лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Игра.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Усвоить специальные беговые упражнения.	использовать общие приемы решения поставленных задач;	ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу;	31 неделя
94	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Совершенствовать технику спринтерского бега: высокий старт с переходом в ускорение 50-60м; бег с ускорением с низкого старта. Челночный бег.	Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью, уметь демонстрировать финальное усилие в беге на дистанцию 60м.	Освоение техники низкого старта. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям по л/а.	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. коррекция – внесение необходимых дополнений и изменений в план и способ действия в случае расхождения с эталоном для достижения результата саморегуляция:	32неделя
95	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.					изменений в план и способ действия в случае расхождения с эталоном для достижения результата саморегуляция:	32 неделя
96	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20-						32 неделя

	30м; бег в гору 2-3х20-30м. Игры. Челночный бег.						
97	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег на результат 60 м с максимальной скоростью.						33 неделя
98	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Совершенствовать технику длительного бега. Бег в равномерном темпе мал.- 20минут, дев.- 15 минут.						33 неделя
99	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Шестиминутный бег с 2-3 ускорениями. Подвижная игра.						33 неделя
100	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Бег сериями в различных сочетаниях 3х200+100м. Спортивная игра.						34 неделя
101	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. 12-						34 неделя

	минутный бег. Челночный бег. Прыжок в длину с места.						
102	Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 10-12 метров.						34неделя