**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№,**  **п/п** | **Тема урока** | **Дата** | | **Количество часов** | **Оборудование** |
| **план** | **факт** |
| **I четверть Легкая атлетика (16 ч)** | | | | | |
| 1 | Теоретические сведения, ТБ. Ходьба с изменением направления. Медленный бег 8мин. | 02.09 | 02.09 | 1 |  |
| 2 | Низкий старт. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | 03.09 | 03.09 | 1 |  |
| 3 | Бег 60м с низкого старта. Эстафеты 4 по 60м. | 09.09 | 09.09 | 1 |  |
| 4 | Медленный бег до 4мин, 8мин. Бег на 8мин с преодолением препятствий. | 10.09 | 10.09 | 1 |  |
| 5 | Бег с низкого старта: стартовый разбег. ПИ. | 16.09 | 16.09 | 1 |  |
| 6 | Кроссовый бег 300м, 500м, 1000 м | 17.09 | 17.09 | 1 | Секунд |
| 7 | Многоскоки с места и с разбега на результат. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа. | 23.09 | 23.09 | 1 |  |
| 8 | Метание в цель. Выполнение исходных положений: упор стоя на коленях, упор сидя сзади. | 24.09 | 24.09 | 1 |  |
| 9 | Метание мяча в цель из положения лёжа. Метание мяча на дальность. ОРУ. | 30.09 | 30.09 | 1 | Мяч |
| 10 | Метание мяча с разбегу по коридору 10 м. Метание мяча с разбега. ОРУ. | 01.10 | 01.10 | 1 | Мяч |
| 11 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». | 07.10 | 07.10 | 1 |  |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги . ОРУ. ПИ. | 08.10 | 08.10 | 1 |  |
| 13 | Прыжки в длину с места. ОРУ. ПИ. | 14.10 | 14.10 | 1 |  |
| 14 | Прыжки скакалкой до 2 мин. ОРУ | 15.10 | 15.10 | 1 |  |
| 15 | Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе | 21.10 | 21.10 | 1 |  |
| 16 | Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Ходьба «змейкой» по ориентирам, ходьба с различным положением туловища | 22.10 | 22.10 | 1 |  |
| **II четверть Гимнастика, акробатика (14ч.)** | | | | | |
| 17 | Т.Б. Теоретические сведения. Строевые упражнения. Лазанье и перелазанье. | 11.11 | 11.11 | 1 |  |
| 18 | Понятие о строе, шеренге, ряде. Понятие о 2-шереножном строе. Строевые упражнения. | 12.11 | 12.11 | 1 |  |
| 19 | Размыкание уступами по счёту. Повороты на право, налево на месте. Строевые упражнения | 18.11 | 18.11 | 1 |  |
| 20 | Повороты направо, налево при ходьбе. Ходьба «змейкой». Ходьба противоходом | 19.11 | 19.11 | 1 |  |
| 21 | Лазанье по гимнастической скамейке. Спортивная эстафета. | 25.11 | 25.11 | 1 |  |
| 22 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье и перелазанье | 26.11 | 26.11 | 1 |  |
| 23 | Упражнения в равновесии. ОРУ со скакалками | 02.12 | 02.12 | 1 | Скакалка |
| 24 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 03.12 | 03.12 | 1 |  |
| 25 | Сгибание и под­нимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взма­хи. Стойка на руках. ОРУ. ПИ. | 09.12 | 09.12 | 1 |  |
| 26 | Упражнения для развития точности движений. Упражнение с палкой. ОРУ, ПИ. | 10.12 | 10.12 | 1 |  |
| 27 | Пере­ворот боком — строгий контроль со стороны учи­теля. Выпады вперед, влево, вправо с различными по­ложениями пал­ки. | 16.12 | 16.12 | 1 |  |
| 28 | Подростки: подъ­ем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая пе­рекладина); пере­движения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком | 17.12 | 17.12 | 1 |  |
| 29 | Сгиба­ние и разгибание рук лежа на ска­мейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя). Балансирова­ние палки на ла­дони. | 23.12 | 23.12 | 1 |  |
| 30 | Прыжки через ска­мейку, с напрыгиванием на нее. Упражнения с гимнастическими палками. | 24.12 | 24.12 | 1 |  |
| **III четверть Подвижные и спортивные игры (22ч.)** | | | | | |
| 31 | ТБ. Волейбол – теоретические сведение. Правила и обязанности игроков | 13.01 | 13.01 | 1 |  |
| 32 | Верхняя передача двумя руками мяча на месте. ОРУ. | 14.01 | 14.01 | 1 |  |
| 33 | Верхняя передача мяча подвешенного на тесме. ОРУ. | 20.01 | 20.01 | 1 |  |
| 34 | Верхняя передача мяча наброшенного партнёром . ОРУ | 21.01 | 21.10 | 1 | Мяч |
| 35 | Упражнение с набивными мячами. ОРУ ПИ | 27.01 | 27.01 | 1 |  |
| 36 | Техника приёма мяча. Подача мяча ОРУ. | 28.01 | 28.01 | 1 |  |
| 37 | Сочетание приёмов волейбола. Блоки. ОРУ. | 03.02 | 03.02 | 1 | Мяч |
| 38 | Учебная игра в волейбол. ОРУ | 04.02 | 04.02 | 1 |  |
| 39 | Учебная игра с заданием. ОРУ | 10.02 | 10.02 | 1 |  |
| 40 | Т.Б. Баскетбол-теоретические сведения. Передача мяча от груди двумя руками с шагом. | 11.02 | 11.02 | 1 |  |
| 41 | Передача мяча от груди двумя руками с шагом. Бросок в кольцо | 17.02 | 17.02 | 1 | Мяч кольцо |
| 42 | Сочетание приемов баскетбола. Учебная игра | 18.02 | 18.02 | 1 |  |
| 43 | Броски по кольцу. Передача мяча двумя руками в движении. Сочетание приемов баскетбола. | 24.02 | 25.02 | 1 |  |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления, шагом, бегом. Сочетание приемов баскетбола. | 25.02 | 02.03 | 1 |  |
| 45 | Ведение мяча с изменением направления, шагом, бегом | 02.03 | 03.03 | 1 | Мяч |
| 46 | Ловля и передача мяча от груди двумя руками с шагом. Учебная игра | 03.03 | 10.03 | 1 |  |
| 47 | По­вороты на месте вперед, назад; вы­рывание и выби­вание мяча. | 09.03 | 16.03 | 1 |  |
| 48 | Штрафные броски. Учебная игра. | 10.03 | 17.03 | 1 |  |
| 49 | Ведения мяча с изменением направления. Учебная игра. | 16.03 | 13.04 | 1 |  |
| 50 | Ведение мяча с передачей в парах | 17.03 | 14.04 | 1 |  |
| 51 | Закрепление техники приема и передачи мяча. УИ. | 23.03 | 20.04 | 1 |  |
| 52 | Повторение общих правил игры в баскетбол. УИ | 24.03 | 21.04 | 1 |  |
| **IV четверть Лёгкая атлетика (16ч.)** | | | | | |
| 53  54 | Т.Б. Ходьба с изменением направления. Медленный бег 8 мин. Продолжительная ходьба ( 20 мин.) Ходьба в различном темпе | 06.04  07.04 | 27.04 | 1 |  |
| 55  56 | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками  снизу. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях.  Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками из за головы. | 13.04  14.04 | 28.04 | 1 |  |
| 57  58  59 | Метание малого мяча на дальность из положения лёжа. ПИ.  Метание малого мяча на дальность с разбегу по коридору 10 м. ПИ. ОРУ. Толкание набивного мяча с места. Ходьба змейкой. ОРУ, ПИ. | 20.04  21.04  27.04 | 12.05 | 1 | Малый мяч |
| 60  61  62 | Высокий старт. Метание мяча с разбега  Бег 60м с низкого старта. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание мяча с разбега. Эстафета 4\*60м. | 28.04  04.05  05.05 | 16.05 | 1 |  |
| 63  64  65 | Прыжки в длину способом «согнув ноги», «перешагивания». ОРУ. ПИ  Бег на 500м, 1000 м.  Кросс 300м, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». ОРУ с обручами. Упражнения равновесия. | 11.05  12.05  18.05 | 18.05 | 1 | Мяч секунд |
| 66  67  68 | Прыжок высоту с разбега способом «перешагивание» через планку.  Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.  Бег с низкого старта: старты из различных положений. ПИ. | 19.05  25.05 | 19.05 | 1  1 | Секунд |