

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7

класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инст-	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	МЛ: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5»-9,8 с; «4»- 10,4 с; «3»-10,9 с.	Комплекс 1		

Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 часа)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</i>	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» - 300 см	Комплекс 1		

Бег на средние дистанции (2 часа)	Комбинированный	Бег (1500 м) спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе дистанции	Учет: пробежать 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1		
	комбинированный						
<b>Кроссовая подготовка</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 часов)	комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий шаговым шагом. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</i>	Текущий	Комплекс I		
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)</i>		Комплекс 1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «пол-оборота налево» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе</i>	Текущий	Комплекс 2		
	совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	<i>Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе</i>	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-б упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	Комплекс 2		
	Разучивание нового материала	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс 2		
	совершенствование						
	совершенствование						

	Совершенство	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: выполнять опорный прыжок</i>	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2		
	Учетный	ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь: выполнять опорный прыжок</i>	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д) ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенство						
	совершенство						
	комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	<i>Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема</i>	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный						
	Учетный						
<b>Спортивные игры (45 часов)</b>							
	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	<i>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам</i>	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенство						
	Совершенство						

	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	комплексный			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3		

	Совершенствования	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		Текущий			
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3 i		
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		



	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Positionное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
	Комбинированный Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Positionное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		
Комбинированный						
комбинированный						
Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x2, 3 x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2x1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь; играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3		

	Комбинированный	Сочетание приемов 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 (2 х2,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов 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 (2 х2,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2,3 х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижение и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3×1, 3×2) учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках сосменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым порывом. (2×1, 3×1). Учебная игра . развитие координационных способностей	<b>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</b>	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
<b>Кроссовая подготовка</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 часов)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)</b>	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)</b>	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе	<b>Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)</b>	Текущий	Комплекс 4		

		упражнения					
Совершенствования		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин)</b>	Текущий	Комплекс 4		
Совершенствования		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<b>Текущий</b>	Комплекс 4		
Совершенствования		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<b>Текущий</b>	Комплекс 4		
Совершенствования		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<b>Текущий</b>	Комплекс 4		
Совершенствования		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<b>Текущий</b>	Комплекс 4		
Учетный		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	<b>Без учета времени</b>	Комплекс 4		
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		

	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	совершенство вания	Высокий старт (20-40 мин). Бег по дистанции (50-60 м). финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат (60м ). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 35 «4» -30м «3»-28 Д.: «5» - 28м «4»-24м «3»-20м			
Метание малого мяча (5 часов )	Комбинированный	Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 4		
	комбинированный			Оценка техники прыжка в длину			
	комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега			
	комбинированный						
	Комбинированный	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность М.: «5» - 35 «4» -30м «3»-28 Д.: «5» - 28м «4»-24м «3»-20м	Комплекс 4		