

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дунайская основная общеобразовательная школа им. А.Я. Волобуева»  
Грайворонского района Белгородской области**

**«Рассмотрено»  
на заседании МО**

Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.  
Руководитель МО  
В.И. /Волобуев М.И./

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
МБОУ «Дунайская ООШ  
им. А.Я. Волобуева»  
Е.В. /Коренева Е.В./  
«29» августа 2022 г.

**«Утверждаю»**

И.о. директора МБОУ  
«Дунайская ООШ им.  
А.Я. Волобуева»  
Н.В. /Зайцева Н.В./  
Приказ № 112  
от «30» августа 2022 г.



**Календарно-тематическое планирование  
к рабочей программе  
по учебному предмету: «Физическая культура», (7 класс)**

**Уровень реализации программы: основное общее образование**

**Учитель: Волобуев Михаил Иванович**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
30.08 2022 г.

2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование раздела и тем. Содержание	Часы учебног о времени	Дата		Характеристика основной деятельности ученика
			По плану	факти чески	
	<b>Народная игра «Русская лапта»</b>	<b>6 часов</b>			
1\1	Основы знаний, ТБ на уроках ФК, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	1	02.09		Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
2\2	Закрепление техники высокого старта. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег без учёта времени. Эстафеты л/а, подвижные игры.	1	06.09		
3\3	Контрольный урок- учёт техники бега на 30 м. с высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Эстафеты л/а , подвижные игры.	1	09.09		
4\4	Обучение техники осаливания Закрепление техники передачи малого мяча. Совершенствование техники подачи мяча из города. <b>Вводный контрольный срез</b>	1	13.09		
5\5	Закрепление техники осаливания. Закрепление техники ударов по мячу различными способами. Совершенствование техники передач и ловли мяча.	1	16.09		
6\6	Обучение техники броска мяча в цель. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу различными способами	1	20.09		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 часов</b>			
7\1	Соревнование с элементами легкой атлетики. ТБ на занятиях легкой атлетики. Техника бега с низкого	1	23.09		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять

	старта. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Режим дня школьника.				<p>характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>
8\2	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно- силовых качеств	1	27.09		
9\3	Овладение техникой метания мяча в цель. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники спринтерского бега.	1	30 .09		
10\4	Овладение техникой метания мяча в цель Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выбирайте виды спорта	1	04.10		
11\5	Овладение техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание. Закрепление техники метания мяча на дальность. Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	07.10		
12\6	Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Вода и питьевой режим.	1	11.10		
13\7	Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Учет уровня физ.подготовленности- челночный бег 3x10м, подтягивание	1	14.10		
14\8	Соревнование с элементами легкой атлетики. Учет уровня физ.подготовленности. Прыжок	1	18.10		

	в длину с места, наклон вперёд, из положения сидя на полу, ноги врозь.				
	<b>Баскетбол</b>	<b>5 часов</b>			
15\1	ТБ на занятиях баскетболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Развитие физических качеств. Бодрость, грация, координация	1	21.10		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать технику прыжковых упражнений
16\2	Освоение техники ловли и передач мяча. Освоение техники введения мяча. Совершенствование тактических приемов игры	1	01.11		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
17\3	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование техники ловли, передачи и введения мяча. Развитие двигательных качеств	1	08.11		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
18\4	Закрепление техники штрафных бросков. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	08.11		
19\5	Соревнование с элементами баскетбола. Контроль техники введения и передачи мяча. Твои физические способности	1	11.11		
	<b>Гимнастика</b>	<b>12 часов</b>			
20\1	ТБ на занятиях гимнастикой. Освоение общеразвивающих упражнений. Строевые упражнения Ознакомление с акробатическими	1	15.11		Проявлять качества силы, координации и выносливости. Выявлять характерные ошибки при

	элементами				выполнении акробатических упражнений.
21\2	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Строевые упражнения «Прямо!» повороты в движении направо, налево. Лазание по канату		18.11		Осваивать универсальные умения контролировать величину
22\3	Освоение техники акробатических элементов. Закрепление техники выполнения висов и упоров	1	22.11		нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
23\4	Освоение техники выполнения висов и упоров : подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне(мал).	1	25.11		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
24\5	Закрепление техники выполнения упражнений на брусьях. Современные олимпийские игры	1	29.11		Проявлять качества силы, координации и выносливости.
25\6	Закрепление техники выполнения висов и упоров  Развитие физических качеств	1	02.12		Осваивать универсальные умения
26\7	Освоение техники опорного прыжка. Совершенствование техники выполнения висов и упоров. Лазание по канату в три приема	1	06.12		контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
27\8	Закрепление техники опорного прыжка. Учет техники выполнения связки из акробатических элементов	1	09.12		
28\9	Строевые упражнения «Прямо!» повороты в движении направо, налево. Прыжки со скакалкой	1	13.12		
29\10	Строевые упражнения повороты в движении направо, налево. Контроль техники выполнения висов и упоров.	1	16.12		Описывать технику беговых

	<b>Рубежный контрольный срез</b>				упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений
30\11	Разучивание упражнений на перекладине (мал). Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	1	20.12		
31\12	Закрепление техники выполнения упражнений на перекладине (мал).	1	23.12		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12 часов</b>			
32\1	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Экипировка лыжника. Овладение техники лыжных ходов (Одновременный одношажный ход)	1	10.01		Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
33\2	Овладение техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств.	1	13.01		
34\3	Овладение техники лыжных ходов. Основные внутренние органы.	1	17.01		
35\4	Овладение техники лыжных ходов (Коньковый ход). Развитие двигательных качеств	1	20.01		
36\5	Овладение техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств	1	24.01		
37\6	Овладение техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств	1	27.01		
38\7	Овладение торможением «плугом». Закрепление техники лыжных ходов. Основные внутренние органы		31.01		
39\8	Овладение техникой торможения «плугом». Закрепление техники	1	03.02		

	лыжных ходов. Развитие двигательных качеств				Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами
40\9	Овладение техники торможение «плугом». Совершенствование техники лыжных ходов (коньковый, стартовый ход)	1	07.02		
41\10	Закрепление техники торможения Совершенствование техники лыжных ходов	1	10.02		
42\11	Овладение техники поворот «плугом». Закрепление техники торможения. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	14.02		
43\12	Закрепление техники торможения. Закрепление техники поворот «плугом» Совершенствование техники лыжных ходов	1	17.02		
	<b>Единоборства</b>	<b>4 часа</b>			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения самоотраховки, партере, при выполнении захватов, при проведении различных приемов. Проявлять выносливость при единоборствах.
44\1	ТБ на занятиях единоборствами. Обучение техники самоотраховки. Овладение техникой приёмов в партере перевороты на удержание.	1	21.02		
45\2	Обучение техники самоотраховки. Овладение техникой приёмов в партере перевороты на удержание.	1	28.02		
46\3	Совершенствование техники самоотраховки. Овладение техникой приёмов в стойке. Закрепление	1	28.02		

	приемов в партере.				Соблюдать правила техники безопасности при игре в волейбол.
47\4	Закрепление техники приемов в стойке. Совершенствование техники приемов в партере.	1	03.03		
	<b>Спортивные игры «Волейбол».</b>	<b>6 часов</b>			
48\1	ТБ на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками	1	07.03		Выявлять характерные ошибки при игре в волейбол.
49\2	Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками. Овладение техникой нижней прямой подачи.	1	10.03		
50\3	Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке. Органы чувств	1	14.03		
51\4	Овладение техникой нападающего удара Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке	1	17.03		Соблюдать правила техники безопасности при игре в волейбол.
52\5	Закрепление техники нападающего удара. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	1	21.03		
53\6	Соревнование с элементами волейбола. Освоение тактики игры	1	24.03		
	<b>«Русская лапта»</b>	<b>8 часов</b>			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
54\1	Обучение технике ударов по мячу сбоку. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Сердце и кровеносные сосуды.	1	04.04		
					Осваивать



55\2	Обучение техники броска мяча в цель. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ударов по мячу сбоку.	1	07.04		технические действия из спортивных игр.
56\3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение техники броска мяча в цель. Совершенствование техники удара по мячу сбоку.	1	11.04		Моделировать технические действия в игровой деятельности
57\4	Обучение технике ударов по мячу сверху. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Мозг и нервная система	1	14.04		
58\5	Закрепление техники ударов по мячу сверху. Обучение технике ловли высоко летящих мячей.	1	18.04		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
59\6	Совершенствование техники удара по мячу сверху. Закрепление техники ловли высоко летящих мячей Органы дыхания.	1	21.04		
60\7	Обучение технике ударов по мячу снизу. Обучение технике ловли мяча быстро катящегося по земле. Повторение тактики игры в защите.	1	25.04		Осваивать технические действия из спортивных игр.
61\8	Закрепление технике ударов по мячу снизу, технике ловли мяча быстро катящегося по земле. Повторение тактики игры в защите	1	28.04		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
62\1	Закрепление техники спринтерского бега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега	1	02.05		
63\2	Закрепление техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Пища и питательные вещества	1	05.05		

64\3	Овладение техникой метания малого мяча в цель. Закрепление техники бега на средние дистанции. Тестирование: бег на 60м., прыжок в длину с места	1	12.05		Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
65\4	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Тестирование: бег 1000м., подтягивание. <b>Итоговый контрольный срез.</b>	1	12.05		
66\5	Закрепление техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Тестирование: челночный бег 3х10м.,	1	<u>16.05</u>		
67\6	Закрепление техники прыжка в высоту. Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование: метания малого мяча на дальность.	1	19.05		
68\7	Соревнование с элементами легкой атлетики. Первая помощь при травмах.	1	23.05		

