

МБОУ СОШ с. Карман

2023-2024 учебный год

Согласовано:

Зам директора по УР

Царакова А.А.

28.08. 2023г.

Утверждаю:

Директор ОО

Созаева Э.Ю.

28.08. 2023г.
Приказ от 28.08.2023г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа

7 класс

Календарно- тематическое планирование по физической культуре

7 класс

1-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках л/атлетики и кросса
2.	Высокий старт. Стартовый разгон.
3.	Спец беговые упражнения. Челночный бег 3х10м
4.	Высокий старт. Бег по дистанции
5.	Высокий старт. Финиширование.
6.	Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.
7.	Бег на результат 60 м. м-9,5-10,2 с. д-9,8-10,9 с
8.	Прыжки в длину с места. Метание м/м на дальность
9.	Развитие скоростно-силовых способностей.
10.	Метание м/м на дальность
11.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.
13.	Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места
14.	Метание м/м на дальность
15.	Развитие выносливости.
16.	Специально беговые упражнения.
17.	Прыжки в длину с места
18.	Развитие выносливости. Бег по дистанции
19.	Равномерный бег до 15-20 мин.
20.	Равномерный бег до 15-20 мин.
21.	Преодоление горизонтальных препятствий
22.	Бег по пересеченной местности
23.	Кросс 1500-2000 м.
24.	Кросс 1500-2000 м.
25.	Развитие выносливости
26.	Национальная осетинская игра «Борьба на поясах»
27.	Национальная осетинская игра «Борьба за флажки»

2-четверть

№ урока	Тема урока
------------	------------

1.	Т.Б. Т.С на уроках гимнастики
2.	Кувырок вперед на стойку на лопатках
3.	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя
4.	Лазание по канату в два приема
5.	Развитие силовых способностей
6.	Кувырок вперед в стойку на лопатках - назад в полушпагат
7.	Кувырок вперед в стойку на лопатках - назад в полушпагат
8.	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор
9.	Строевые упражнения. Пол оборота направо-налево. Подтягивание
10.	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор
11.	Передвижение в висе. Подтягивание.
12.	Развитие силовых способностей.
13.	Подтягивание в висе. Эстафеты.
14.	Подтягивание в висе. Эстафеты.
15.	Опорный прыжок, «согнув ноги».
16.	Опорный прыжок, согнув ноги. Эстафеты.
17.	Опорный прыжок, «согнув ноги»- «ноги врозь».
18.	Опорный прыжок, «согнув ноги»- «ноги врозь».
19.	Развитие скоростно-силовых способностей.
20.	Опорный прыжок, «согнув ноги»-«ноги врозь»
21.	Опорный прыжок, «согнув ноги»-«ноги врозь».

3-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках. Спортивная игра
2.	В/б. Передача мяча в парах через сетку.
3.	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача
4.	Прием мяча снизу после подачи
5.	Прием мяча снизу после подачи
6.	Прием мяча по зонам
7.	Передача мяча в парах-подача мяча по зонам
8.	Нападающий удар. Подача мяча. Учебная игра
9.	Передача мяча в парах-подача мяча по зонам.
10.	Нападающий удар. Подача мяча. Учебная игра.
11.	Нападающий удар. Подача мяча. Учебная игра.
12.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.
13.	Верхняя прямая подача-прием мяча снизу
14.	Нападающий удар. Учебная игра
15.	Прием мяча после подачи. Учебная игра.
16.	Б/Б. Стойка и перемещения игрока

17.	Передача мяча на месте и в движении.
18.	Бросок по кольцу в движении
19.	Бросок по кольцу в движении. Учебная игра.
20.	Быстрый прорыв -бросок. Учебная игра
21.	Быстрый прорыв-бросок. Учебная игра
22.	Тактика игры в нападении .
23.	Тактика игры в нападении. Учебная игра
24.	Тактика игры в защите.
25.	Тактика игры в защите. Учебная игра.
26.	Тактика игры в нападении-защита
27.	Тактика игры в нападении-защита
28.	Штрафной бросок. Учебная игра 2х2
29.	Штрафной бросок. Учебная игра 3х3
30.	Учебно-тренировочная игра.

4-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках л/атлетики и кросса
2.	Высокий старт. Стартовый разгон.
3.	Спец беговые упражнения. Челночный бег 3х10м
4.	Высокий старт. Бег по дистанции.
5.	Бег по дистанции. Финиширование.
6.	Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.
7.	Бег на результат 60 м. м-9,5-10,2 с. д-9,8-10,9 сек.
8.	Прыжки в длину с места. Метание м/м на дальность
9.	Развитие скоростно-силовых способностей.
10.	Метание м/м на дальность
11.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.
13.	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места.
14.	Метание м/м на дальность.
15.	Развитие выносливости.
16.	Специально беговые упражнения.
17.	Прыжки в длину с места.
18.	Развитие выносливости. Бег по дистанции.
19.	Равномерный бег до 15-20 мин.
20.	Равномерный бег до 15-20 мин.
21.	Преодоление горизонтальных препятствий.
22.	Бег по пересеченной местности.
23.	Кросс 1500-2000 м.

24.	Кросс 1500-2000 м.
25.	Развитие выносливости
26.	Национальная осетинская игра "Борьба на поясах".
27.	Национальная осетинская игра "Борьба за флажки".