

СОГЛАСОВАНО

Директор УМК ОУ «Диксонская СП»

 Д.А. Лязовцева Д.А./

Приказ № 01/81-а

от «31_» августа_2022 года

Рассмотрено на заседании ПМО

Руководитель ПМО  Д.А. Лязовцева Д.А./

от «30» августа 2022 года

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс **7**

Учитель **Ефимов А.Д.**

Количество часов: всего **68** часа; в неделю **2** часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы **Ефимова А.Д.**, утверждённой решением педагогического Совета, протокол № 21 от 31.08.2022г.

В соответствии с **федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,**

УМК:

Автор **В.И. Лях** Физическая культура 5-7 класс, издательство Москва, «Просвещение» 2017 г.

№ п/п	№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока	Основные виды учебной деятельности (УУД)
				План	Факт		
		I четверть					
		Легкая атлетика	11ч				
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Бег с ускорением.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь.	Регулятивные: <ul style="list-style-type: none"> - Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов
2.	2.	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег 30-60м.	1				
3.	3.	Спринтерский бег. Низкий старт. Специально беговые упражнения. Бег 30м. – учёт.	1				
4.	4.	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Бег с ускорением до 60м.	1				
5.	5.	Метание мяча на дальность – учёт. Бег по прямой.	1				
6.	6.	Круговая тренировка силового характера. Бег 60м. – учёт.	1				
7.	7.	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча с шести беговых шагов.	1				
8.	8.	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10 – учёт.	1				
9.	9.	Прыжок в высоту с разбега –учёт. Бег на дистанцию 1000м.	1				
10.	10.	Метание набивного мяча из положения сидя. Бег 1500м.	1				

11.	11.	Метание набивного мяча – учёт. Бег 1500м.	1				<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; <p>– участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой; – проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
		Спортивные игры (баскетбол)	6 ч				<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать и удерживать учебную задачу; – применять установленные правила в планировании способа выполнения задачи. – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. – определять общую цель и пути ее достижения <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выделять и
12.	1.	Инструктаж по ТБ. Повторение приёмов баскетбола: перемещения, остановки, повороты. Правила игры.	1			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического</p>	
13.	2.	Бросок мяча с места одной рукой от плеча. Ведение на месте.	1				
14.	3.	Бросок мяча после ведения и ловли. Ведение мяча в движении.	1				
15.	4.	Позиционное нападение. Игра «стритбол».	1				
16.	5.	Нападение быстрым прорывом (2х1). Игра «стритбол».	1				

17.	6.	Взаимодействия в парах. Игровые задания с баскетбольным мячом.	1			развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<p>формулировать познавательную цель.</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставить вопросы, обращаться за помощью – формулировать собственное мнение – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение, находить выходы из спорных ситуаций.
		II четверть					
		Гимнастика с основами акробатики	12 часов				
18.	1.	Инструктаж ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Упражнения на гибкость.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран,	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; – использовать общеразвивающие упражнения для развития

19.	2.	Строевые упражнения. Висы.	1			мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	физических качеств; – выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах; применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой Познавательные: – рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; – раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств; – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: – формулировать собственное мнение; – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; – соблюдать правила безопасности при работе на снарядах; – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами
20.	3.	Строевые упражнения. Упоры. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лёжа (д).	1				
21.	4.	Лазание по канату в два приёма. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость.	1				
22.	5.	Закрепление лазания по канату в два приёма. Кувырок вперёд и назад.	1				
23.	6.	Акробатические упражнения: кувырок назад в стойку на лопатках. Мост из положения лёжа.	1				
24.	7.	Акробатическая комбинация – учёт. Упражнения на осанку.	1				
25.	8.	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1				
26.	9.	Наклон вперед из положения стоя – учёт. Круговая тренировка на развитие гибкости.	1				
27.	10.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
28.	11.	Общеразвивающие упражнения с обручем. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа – учёт.	1				
29.	12.	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой за 1 минуту – учёт.	1				

							и без предметов. Личностные: – выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений; – владеть правилами техники безопасности, страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.
		Спортивные игры (волейбол)	8ч				Регулятивные: – принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; – уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять Познавательные: – уметь использовать наглядные модели; – выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
30.	1.	Инструктаж по ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Техника перемещений, прыжков, стоек, поворотов.	1			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный	
31.	2.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. – учёт.	1				
32.	3.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.	1				
33.	4.	Закрепление приёма снизу, нападающего удара. Обучение нижней прямой подачи мяча.	1				
		III четверть					
34.	5.	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1				
35.	6.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная	1				– прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; – понимать и принимать цели,

		игра «Пионербол» с элементами волейбола.				инвентарь	сформулированные учителем; – включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Коммуникативные: – задавать вопросы; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности – формулировать собственное мнение; – совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; Личностные: – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам; – проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий.
36.	7.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара. Игра «10 передач».	1				
37.	8.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				
		Кроссовая подготовка	10ч			Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный	Регулятивные: – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; – планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бег Познавательные:
38.	1.	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка скоростно – силовой направленности.	1				
39.	2.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 6 минут.	1				
40.	3.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 8 минут.	1				

41.	4.	Специально беговые упражнения. Продолжительный бег 10 минут.	1			<p>проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий по кроссовой подготовке; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить вопросы, обращаться за помощью - формулировать собственное мнение - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать мотивационную основу на занятия кроссовой подготовкой; - проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям по кроссовой подготовке.
42.	5.	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1				
43.	6.	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1				
44.	7.	Кроссовая подготовка 2000 м. Круговая эстафета.	1				
45.	8.	Кроссовая подготовка 2000 м. Упражнения на расслабление.	1				
46.	9.	Продолжительный бег 15 минут. Упражнения на гибкость.	1				
47.	10.	Специально беговые упражнения. Эстафетные задания с бегом.	1				
		Спортивные игры (баскетбол)	5 ч			<p>Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер,</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;
48.	1.	Инструктаж ТБ. Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча без зрительного контроля - учёт. Учебная игра.	1				

49.	2.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	1			экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать наглядные модели; - выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; - прогнозировать результат, используя свой собственный опыт и различную информацию; - понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - формулировать собственное мнение; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.
50.	3.	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча со сменой направления – контроль на технику.	1				
51.	4.	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	1				
52.	5.	Учебная игра по упрощенным правилам с заданием.	1				

VI четверть							
Лыжная подготовка				10 ч			
53.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий на лыжах. Скользящий шаг.	1				
54.	2.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Прохождение дистанции 1 км.	1				
55.	3.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1				
56.	4.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1				
57.	5.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1				
58.	6.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	1				
59.	7.	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.	1				
60.	8.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5 км.	1				
61.	9.	Совершенствование попеременного	1				

Электронное приложение к учебнику, интерактивная доска, компьютер, экспозиционный экран, мультимедийный проектор, документ камера, плакаты методические, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, портреты выдающихся спортсменов, аудиозаписи, спортивный инвентарь

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
- понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно воспринимать словесную оценку учителя;
- принимать учебную задачу, осуществлять контроль по образцу;

Коммуникативные:

- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

Личностные:

- ориентация на содержательные моменты школьной действительности проявление учебных мотивов;

		двухшажного хода. Передвижение до 3 км.					
62.	10.	Эстафеты на лыжах.	1				
		Легкая атлетика	6 ч				
63.	1.	Инструктаж по ТБ. Правила приёма воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10 – учёт. Прыжок в длину с разбега.	1				
64.	2.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Круговая тренировка на выносливость.	1				
65.	3.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег. Бег 30 м. – учёт.	1				
66.	4.	Метание мяча с разбега на дальность. Бег 60 м. – учёт.	1				
67.	5.	Бег по виражам. Круговая тренировка скоростно – силового характера.	1				
68.	6.	Эстафетные задания с бегом и прыжками.	1				

Регулятивные:

- Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
 - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
 - адекватно воспринимать оценку учителя;
 - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
- Познавательные:**
- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
 - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
 - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с

							<p>предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; – участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – создавать мотивационную основу на занятия лёгкой атлетикой; – проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
	Итого		68 ч				