

Приложение
к «Рабочей программе по физической культуре в 5-9 классах»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла

 /Конькова О.Н./

Протокол № 1
от «16» августа 2021 г.

ПРОВЕРЕНО
заместителем директора
по УВР

 /Тимошевская С.А./

«27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора
МБОУ «Школа № 127» г.о. Самара

 /Нижняя Е.К./

Приказ № 161
от «16» августа 2021 г.



Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 7 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Ротова Т.В.

2021 год

Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование для 7 класса составлено на основе «Примерные рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. Просвещение, 2019»

Предлагаемое КТП ориентировано на использование следующих учебных пособий и материалов:

учебник для учащихся:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение, 2020

пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 5-9кл. - М., 2019г.

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	9
3	Спортивные игры. Гандбол	7
4	Гимнастика	21
5	Спортивные игры. Баскетбол	15
6	Спортивные игры. Волейбол	15
7	Легкая атлетика	3
8	Кроссовая подготовка	9
9	Спортивные игры. Футбол	4
10	Легкая атлетика	8
	итого	102

В условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для успешной реализации учебного плана возможно осуществление образовательной деятельности по образовательным программам основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часо в	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Сроки				Изм енен ия
				Пре дпол огае мые	Фактически			
Легкая атлетика		11						
1/1	Т/б. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1 нед.				
2/2	Бег с ускорение м от 40 до 60 м.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1 нед.				
3/3	Скоростн ой бег до 60 м.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1 нед.				
4/4	Развитие скоростн ых спо- собностей	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	2 нед.				
5/5	Бег на результат 30м, 60 м. Зачёт	1	Демонстрируют выполнение беговых упражнений на результат.	2 нед.				
6/6	Т/б. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2 нед.				
7/7	Развитие скоростно - силовых способно стей	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	3 нед.				
8/8	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега Зачёт	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют выполнение прыжковых упражнений на результат.	3 нед.				
9/9	Метание в	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её	3 нед.				

	горизонтальную, вертикальную, верт		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.						
10/10	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Применяют метательные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	4 нед					
11/11	Метание на дальность Зачет	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение метательных упражнений на результат.	4 нед.					
Кроссовая подготовка		9							
12/1	Т/б. Темп, скорость и объём л/а упр, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координации	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения л/а упр	4 нед.					
13/2	Равномерный бег	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки , контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	5 нед.					
14/3	Равномерный бег	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	5 нед.					
15/4	Равномерный бег. Правила бега	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки , контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают правила соревнований по бегу.	5 нед.					

16/5	Равномерный бег Зачёт	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6 нед.					
17/6	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований	1	Измеряют результаты, помогают их оценить и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	6 нед.					
18/7	Бег с преодолением препятствий	1	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	6 нед.					
19/8	Бег с преодолением препятствий	1	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	7 нед.					
20/9	Бег с преодолением препятствий Зачёт	1	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	7 нед.					
Спортивные игры. Гандбол		7							
21/1	Т/б. Комбинации из перемещений в стойке, остановок поворотов ускорений	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	7 нед.					
22/2	Ловля и передача гандболиста с пассивным сопротивлением.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	8 нед.					
23/3	Закрепление техники ведения мяча.	1	Описывают приемов и действий технику изучаемых игровых, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	8 нед.					

24/4	Броски мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	8 нед.					
25/5	Перехват мяча. Игра вратаря	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9 нед.					
26/6	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9 нед.					
27/7	Игра по правилам мини-гандбола Зачёт	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	9 нед.					
Гимнастика		21							
28/1	Т/б. Основы выполнения гимнастических упражнений	1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	10 нед.					
29/2	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	Различают строевые команды , чётко выполняют строевые приёмы. Соблюдают правила техники безопасности.	10 нед.					
30/3	Освоение висов и	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические	10 нед.					

	упоров		комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.						
31/4	Закрепление висов и упоров	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.					
32/5	Совершенствование висов и упоров. Зачёт	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.					
33/6	Освоение опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	11 нед.					
34/7	Закрепление опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.					
35/8	Совершенствование опорных прыжков	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.					
36/9	Мальчики : прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь. Зачёт	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	12 нед.					
37/10	Освоение акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.					
38/11	Закрепление акробатических упражнений	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.					
39/12	Совершенствование акробатических упражне-	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	13 нед.					

	ний									
40/13	Акробатическая комбинация. Зачёт	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.						
41/14	Освоение лазание по канату	1	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.						
42/15	Закрепление лазания по канату	1	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.	14 нед.						
43/16	Совершенствование лазания по канату	1	Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Соблюдают правила техники безопасности.	15 нед.						
44/17	Лазание по канату. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	15 нед.						
45/18	Совершенствование упр на равновесие	1	Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Соблюдают правила техники безопасности.	15 нед.						
46/19	Совершенствование упр на равновесие. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	16 нед.						
47/20	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	16 нед.						
48/21	Овладение организаторскими умениями	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	16 нед.						
Спортивные игры. Баскетбол		15								
49/1	Т/б.	1	Изучают историю баскетбола и	17						

	Краткая характеристика вида спорта		запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	нед.					
50/2	Овладение комбинациями из освоенных элементов техники передвижений	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	17 нед.					
51/3	Закрепление комбинаций из освоенных элементов	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17 нед.					
52/4	Совершенствование техники ведения мяча. Зачёт.	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	18 нед.					
53/5	Обучение ловле и передаче мяча с сопротивлением	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	18 нед.					
54/6	Освоение ловли и передачи мяча с сопротивлением	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	18 нед.					
55/7	Овладение ловлей и передачей мяча с сопротивлением	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	19 нед.					
56/8	Овладение ловли и передач мяча с сопротивлением. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	19 нед.					
57/9	Совершенствование	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают	19 нед.					

	техники ведения мяча		их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.						
58/10	Совершенствование техники ведения мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20 нед.					
59/11	Совершенствование техники ведения мяча	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	20 нед.					
60/12	Совершенствование техники ведения мяча. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	20 нед.					
61/13	Закреплен ие техники защиты	1	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	21 нед.					
62/14	Закреплен ие техники защиты	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	21 нед.					
63/15	Закреплен ие техники защиты. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	21 нед.					
Спортивные игры. Волейбол		15							
64/1	Т/б. Краткая характеристика вида спорта.	1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	22 нед.					
65/2	Совершенствование стоек и перемещений волейболиста	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	22 нед.					
66/3	Совершенствование техники приёма и передач мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	22 нед.					

67/4	Совершенство техники приёма и передач мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	23 нед.					
68/5	Совершенство техники приёма и передач мяча. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	23 нед.					
69/6	Обучение технике верхней прямой подачи	1	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий , выполняют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	23 нед.					
70/7	Освоение техники верхней прямой подачи	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	24 нед.					
71/8	Овладение техникой верхней прямой подачи. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	24 нед.					
72/9	Совершенство техники прямого нападающего удара	1	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий , выполняют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24 нед.					
73/10	Совершенство техники прямого нападающего удара	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25 нед.					
74/11	Совершенство техники прямого нападающего удара. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники безопасности.	25 нед.					
75/12	Совершенство приёмов игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25 нед.					
76/13	Развитие скоростно	1	Выполняют контрольные упражнения. Соблюдают правила техники	26 нед.					

	-силовых способностей. Зачёт		безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей						
77/14	Освоение тактики игры	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	26 нед.					
78/15	Овладение организаторскими умениями	1	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	26 нед.					
Лёгкая атлетика		3							
79/1	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	27 нед.					
80/2	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	27 нед.					
81/3	Прыжки в высоту Зачёт.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	27 нед.					
Кроссовая подготовка		9							
82/1	Равномерный бег	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	28 нед.					
83/2	Равномерный бег	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	28 нед.					
84/3	Равномерный бег	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	28 нед.					
85/4	Равномерный бег. Зачёт	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	29 нед.					
86/5	Бег с преодолением	1	Применяют беговые упражнения для	29 нед.					

	ием препятствий		развития соответствующих физических качеств						
87/6	Бег с преодолением препятствий	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	29 нед.					
88/7	Бег с преодолением препятствий	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	30 нед.					
89/8	Бег с преодолением препятствий. Зачёт	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	30 нед.					
90/9	Промежуточная аттестация. Зачёт	1	Выполняют контрольные упражнения	30 нед.					
Спортивные игры. Футбол		4							
91/1	Т/б. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок в футболе.	1	Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	31 нед.					
92/2	Дальнейшее овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	31 нед.					
93/3	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	31 нед.					

94/4	Комбинация из освоенных элементов	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	32 нед.					
Лёгкая атлетика		8							
95/1	Спринтерский бег. Бег на 30м.	1	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	32 нед.					
96/2	Спринтерский бег. Бег на 60м	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	32 нед.					
97/3	Спринтерский бег.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	33 нед.					
98/4	Метание в вертикальную цель	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	33 нед.					
99/5	Метание в горизонтальную цель	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	33 нед.					
100/6	Метание на дальность.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	34 нед.					
101/7	Техника передачи эстафетной палочки	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	34 нед.					
102/8	Эстафетный бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений , соблюдают правила безопасности	34 нед.					

Классы	Вид контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
7	зачёт	5	5	8	4	22

