

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»



Календарно-тематическое планирование
по предмету
физическая культура
7 класс
2 часа в неделю

Составитель: Голодьева Татьяна Владимировна,

учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

Смольков Иван Михайлович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

Резчиков Кирилл Игоревич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

2020 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	
			7а	7б
1.	Вводный инструктаж. Спринтерский бег, эстафетный бег	01.09-07.09		
2.	ИОТ-89-2019. Высокий старт. Эстафетный бег			
3.	ИОТ-19-2019. Эстафетный бег.	08.09-14.09		
4.	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты			
5.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	15.09-21.09		
6.	Бег 60м. Круговая эстафета. Метание мяча			
7.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	22.09-28.09		
8.	Бег на средние дистанции			
9.	Бег 1500 метров без учёта времени.	29.09-05.10		
10.	Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей			
11.	Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей	06.10-12.10		
12.	Прыжок в длину с разбега			
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	13.10-19.10		
14.	Бег на выносливость			
15.	Равномерный бег	20.10-26.10		
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
17.	Равномерный бег, метание	27.10-09.11		
18.	Равномерный бег, прыжки			
19.	ИОТ-17-2019. Строевые упражнения	10.11-16.11		
20.	Висы и упоры. Строевые упражнения			
21.	Висы и упоры. Строевые упражнения	17.11-23.11		
22.	Кувырок вперёд			
23.	Перекаат назад	24.11-30.12		
24.	Стойка на лопатках			
25.	Стойка на голове	01.12-07.12		
26.	Акробатический «мост»			
27.	Акробатическая комбинация	08.12-14.12		

№ п/п	Тема урока	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	
			7а	7б
28.	Акробатическая комбинация			
29.	Акробатическая комбинация	15.12-21.12		
30.	Акробатическая комбинация			
31.	Подтягивание из положения виса	22.12-28.12		
32.	ИОТ-21-2019 Эстафеты с элементами акробатика			
33.	ИОТ-89-2019. Переноска лыж	12.01-18.01		
34.	ИОТ-18-2019. Лыжные ходы			
35.	Спуски и подъёмы	19.01-25.01		
36.	Спуски и подъёмы			
37.	Лыжные ходы	26.01-01.02		
38.	Передвижение на лыжах			
39.	Передвижение на лыжах	02.02-08.02		
40.	Передвижение на лыжах (2км)			
41.	Передвижение на лыжах (3км)	09.02-15.02		
42.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности			
43.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности	16.02-22.02		
44.	Передвижение на лыжах по пересечённой местности			
45.	Лыжные гонки	23.02-01.02		
46.	Лыжные гонки			
47.	Лыжная эстафета	02.03-08.03		
48.	ИОТ-20-2019 Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры			
49.	Передвижение игрока, повороты с мячом	09.03-15.03		
50.	Передвижение игрока, повороты с мячом			
51.	Техника ведения мяча в движении	16.03-22.03		
52.	Передача мяча разными способами в движении. Баскетбол			
53.	Передача мяча разными способами в движении. Баскетбол	23.03-05.04		
54.	Стойка волейболиста и передвижения, повороты, остановки			
55.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	06.04-12.04		
56.	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
57.	Передача мяча снизу	13.04-19.04		
58.	Нижняя прямая подача мяча			
59.	Нижняя прямая подача мяча	20.04-26.04		
60.	Прямой нападающий удар			

№ п/п	Тема урока	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	
			7а	7б
61.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	27.04-03.05		
62.	Тактика игры в волейбол			
63.	ИОТ-19-2019 Преодоление препятствий	04.05-10.05		
64.	Бег на результат 60 м			
65.	Бег по дистанции. Челночный бег 3x10.	11.05-17.05		
66.	Бег по пересечённой местности 17 мин			
67.	Бег 2000 м без учёта времени	18.05-24.05		
68.	Финальное усилие. Эстафеты			
69.	Эстафетный бег	25.05-31.05		
70.	Разновидности прыжков			
	ИТОГО	70		

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания методического объединения учителей естественно-научного цикла от 31.08.2020 № 01
Руководитель ШМО

/Резчиков К.И./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

/Шахова Е.Ю./

«31» августа 2020 г.

«31» августа 2020 г.

Королёв 2020