

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ; руководитель МО Годова Т.А. <i>Т.А. Годова</i>	Согласовано Заместитель директора по НМР Мокрецова Н.В. <i>Н.В. Мокрецова</i>	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» Романова О.И. Для документов Приказ № <i>195</i> « <i>31</i> » <i>08</i> 2017 г.
Протокол №1 от « <i>30</i> » <i>08</i> 2017 г.	« <i>31</i> » <i>08</i> 2017 г.	« <i>31</i> » <i>08</i> 2017 г.

**Календарно-тематическое планирование**  
по физической культуре  
на 2017-2018 учебный год

Класс 7

Учитель: Труфанов С.В.

Количество часов; всего - 102 часов; в неделю - 3 часа;

Календарно-тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре, 5-9 класс Труфанова С.В., Годовой Т.А., утвержденной приказом МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ №1» № 204 от 30.08.2016г

Хомутово, 2017

№ урока	Дата	Корректировка даты	Содержание (раздел, тема) урока	Количество часов	Примечание
			<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
1	05.09.17		Инструктаж по О.Т. Понятие о физкультуре.	1	
2	07.09.17		Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
3	08.09.17		Бег по дистанции. Финиширование.	1	
4	12.09.17		Бег 60 метров. Сдача норматива.	1	
5	14.09.17		Входной контроль. Бег 1000 метров.	1	
6	15.09.17		Прыжок в длину с разбега	1	
7	19.09.17		Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.	1	
8	21.09.17		Метание малого мяча. Сдача норматива.	1	
9	22.09.17		Барьерный бег.	1	
10	26.09.17		Эстафетный бег.	1	
11	28.09.17		Кроссовый бег.	1	
12	29.09.17		Развитие скоростных способностей. Бег 100 метров.	1	
13	03.10.17		Полоса препятствий.	1	
14	05.10.17		Техника прыжка в высоту способом перешагивание.	1	
15	06.10.17		Техника прыжка в длину с места.	1	
16	10.10.17		Совершенствование прыжка в длину с места. Сдача норматива.	1	
17	12.10.17		Техника челночного бега.	1	
18	13.10.17		Совершенствование челночного бега.	1	

			<b>Баскетбол</b>	<b>29</b>	
19	17.10.17		Инструктаж по О.Т. Правила игры в баскетбол.	1	
20	19.10.17		Стойки и передвижения. Остановки и повороты.	1	
21	20.10.17		Ловля и передача мяча.	1	
22	24.10.17		Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	
23	26.10.17		Ведение мяча.	1	
24	27.10.17		Совершенствование ведения мяча.	1	
25	07.11.17		Бросок мяча из-под кольца.	1	
26	09.11.17		Совершенствование броска из-под кольца.	1	
27	10.11.17		Бросок мяча со средней дистанции.	1	
28	14.11.17		Совершенствование броска мяча со средней дистанции. Сдача норматива.	1	
29	16.11.17		Тактика свободного нападения.	1	
30	17.11.17		Совершенствование тактики свободного нападения.	1	
31	21.11.17		Вырывание и выбивание мяча.	1	
32	23.11.17		Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	1	
33	24.11.17		Нападение быстрым прорывом.	1	
34	28.11.17		Совершенствование нападения быстрым прорывом.	1	
35	30.11.17		Взаимодействие двух игроков.	1	
36	01.12.17		Совершенствование взаимодействия двух игроков.	1	
37	05.12.17		Штрафной бросок.	1	
38	07.12.17		Совершенствование штрафного броска. Сдача норматива.	1	
39	08.12.17		Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1	
40	12.12.17		Совершенствование броска мяча с двух шагов. Сдача норматива.	1	

41	14.12.17		Совершенствование передачи мяча.	1	
42	15.12.17		Совершенствование ведения мяча.	1	
43	19.12.17		Совершенствование подбора мячей.	1	
44	21.12.17		Совершенствование бросков.	1	
45	23.12.17		Совершенствование тактики защиты.	1	
46	26.12.17		Совершенствование тактики нападения.	1	
			<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	
47			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроения.	1	
48			Комплекс утренней гимнастики.	1	
49			Кувырки в вперед и назад.	1	
50			Совершенствование кувырков.	1	
51			Развитие гибкости.	1	
52			Стойка на лопатках, мост.	1	
53			Упражнения в равновесии.	1	
54			Акробатические комбинации.	1	
55			Комплекс из акробатических комбинаций.	1	
56			Совершенствование акробатических комбинаций. Сдача норматива.	1	
57			Лазанье по канату.	1	
58			Совершенствование лазанья по канату.	1	
59			Опорный прыжок.	1	
60			Совершенствование опорного прыжка.	1	
61			Развитие гибкости.	1	
62			Развитие силы. Сдача норматива.	1	

63		Развитие координации и равновесия.	1	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>	
64		Инструктаж по О.Т. на уроках по лыжной подготовке.	1	
65		Одновременный бесшажный ход.	1	
66		Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
67		Одновременный двухшажный ход.	1	
68		Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	
69		Попеременный двухшажный ход.	1	
70		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Сдача норматива.	1	
71		Повороты переступанием.	1	
72		Прохождение 1000 метров. Сдача норматива.	1	
73		Торможение плугом.	1	
74		Спуски и подъемы.	1	
75		Совершенствование прохождения спусков и подъемов.	1	
76		Эстафетный бег	1	
77		Коньковый ход.	1	
78		Совершенствование конькового хода. Сдача норматива.	1	
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>	
79		Инструктаж по О.Т. по волейболу.	1	
80		Расстановка, стойки и передвижения.	1	
81		Верхняя передача мяча.	1	
82		Совершенствование верхней передачи мяча. Сдача норматива.	1	
83		Нижняя передача мяча.	1	

84			Совершенствование нижней передачи мяча.	1	
85			Прием мяча	1	
86			Верхняя подача мяча.	1	
87			Совершенствование верхней подачи мяча. Сдача норматива.	1	
88			Нижняя подача мяча.	1	
89			Нападающий удар.	1	
90			Совершенствование нападающего удара. Сдача норматива.	1	
91			Блок в волейболе.	1	
92			Тактика в волейболе.	1	
93			Судейство в волейболе.	1	
			<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
94			Инструктаж по О.Т. Бег с препятствиями.	1	
95			Прыжок в высоту.	1	
96			Кроссовый бег.	1	
97			Бег на 60 метров. Сдача норматива.	1	
98			Совершенствование прыжка в длину. Сдача норматива.	1	
99			Бег 1000 метров. Сдача норматива.	1	
100			Эстафетный бег. Промежуточная аттестация. Контрольная сдача нормативов.	1	
101			Бег 100 метров.	1	
102			Барьерный бег.	1	
				<b>Итого: 102 часа.</b>	