

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:
зам. директора по УР
Высотина О.Г.

Утверждено
Приказом МБОУ СОШИ
от «31» августа 2022г. № 183
и.о. директора Щулькина С. Н.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 7 класса
на 2022-2023 учебный год**

учитель
Гребенкин Андрей Афанасьевич

г. Кизел 2022

Календарно-тематическое планирование «Физическая культура», 7 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Обще развивающие упражнения и подвижные игры				
1	02.09	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.
2	05.09	ОРУ	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.
3	06.09	Спортивные игры	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.
4	09.09	Метание мяча на дальность	1	Метать теннисный мяч на дальность, развитие силовых качеств
5	12.09	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
6	13.09	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете
7	16.09	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
8	19.09	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
9	20.09	Бег 400 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
10	23.09	Зачет отжимание	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
11	26.09	Зачет прыжок в длину с места	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
12	27.09	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
13	30.09	Зачет метание мяча из-за головы из положения сидя	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
14	03.10	Зачет челночный бег		Сдать зачет. Выполнение

		3*10		упражнения.
15	04.10	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости
16	07.10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
17	10.10	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
18	11.10	Прыжки в длину с места	1	Развитие скоростносиловых качеств Принимать участие в игре
19	14.10	Челночный бег 3*10		Бег 3 раза по 10м
20	17.10	Отжимание Пресс 30с	1	Сгибание разгибание рук из упора лежа Сгибание, разгибание туловища из положения сидя
21	18.10	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
22	21.10	Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
23	24.10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
24	25.10	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Вышибалы»
25	28.10	Зачет бег 60м	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
Гимнастика подвижные игры				
1	07.11	Зачет бег 200м	1	Сдать зачет. Выполнение упражнения.
2	08.11	Разновидность ходьбы и бега	1	Ходить на носочках, пятках, внешней стороне стопы. Бег трусцой, вперед спиной
3	11.11	Беговые упражнения	1	Выполнение упражнений
4	14.11	Упражнения с предметами	с 1	Выполнение упражнений с мячом

5	15.11	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение упражнения со скакалкой
6	18.11	Прыжки в длину с места	1	Прыгать с места кто дальше, для развития скоростносиловых качеств
7	21.11	Метание набивного мяча	1	Метать набивной мяч
8	22.11	Подвижные игры	1	Принимать участие в подвижных играх
9	25.11	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
10	28.11	Упражнения с гимнастическими обручами и гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками и обручами
11	29.11	Виды ходьбы на развитие равновесия	1	Выполнение упражнения
12	02.12	Баскетбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Баскетбол» по упрощенным правилам.
13	05.12	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
14	06.12	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
15	09.12	Подвижные игры «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
16	12.12	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре
17	13.12	«Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
18	16.12	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
19	19.12	Подвижные игры «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
20	20.12	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре

		«Регби» по упрощенным правилам		
21	23.12	Передача мяча в парах	1	Выполнение упражнения.
22	26.12	Бросок баскетбольного мяча в кольцо	1	Выполнение упражнения из различных положений
23	27.12	Ведение баскетбольного мяча с броском в кольцо	1	Выполнение упражнения.
Лыжная подготовка				
1	09.01	Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
2	10.01	Подготовка лыж и дистанции	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
3	13.01	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
4	16.01	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
5	17.01	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
6	20.01	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
7	23.01	Двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
8	24.01	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
9	27.01	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении
10	30.01	Торможение «плугом» и поворотом	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом вовнутрь
11	31.01	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно, переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед
12	03.02	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем,

				переставляя лыжи поочередно вперед
13	06.02	Подъем попеременным ходом	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно работая ногами и руками
14	07.02	Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете
15	10.02	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
16	13.02	Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах
17	14.02	Ходьба по пересеченной местности	1	Хождение на лыжах
18	17.02	Коньковый ход	1	Ходьба на лыжах, имитируя скольжение на коньках, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую
19	20.02	Прохождение за урок 3 км	1	Ходить на лыжах
20	21.02	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
21	24.02	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
22	27.02	Преодоление подъема «елочкой»	1	Подниматься на лыжах в подъем переставляя лыжи поочередно вперед
23	28.02.	Ходьба на лыжах 2 км	1	Хождение на лыжах
24	03.02	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
25	06.03	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
26	07.03	Прохождение поворотов «плугом»	1	Научиться поворачиваться на лыжах со сгибанием одной ноги и её поворотом вовнутрь
27	10.03	Прохождение поворотов «переступанем»	1	Научиться проходить повороты

	13.03	Подъем «полуелочкой»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
28	14.03	Прохождение за урок 3 км	1	Ходить на лыжах
29	17.03	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона сгибая колени
30	20.03	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем поочередно, переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед
31	21.03	Отработка одношажного хода	1	Ходьба на лыжах.
32	24.03	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете, выполнение упражнения
33		Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
Общая физическая подготовка и спортивные игры				
1	03.04	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
2	04.04	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
3	07.04	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
4	10.04	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
5	11.04	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
6	14.04	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
7	17.04	Метание гранаты	1	Попадание в цель
8	18.04	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости
9	21.04	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете

10	24.04	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
11	25.04	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
12	28.04	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
13	02.05	Передача волейбольного мяча в парах	1	Выполнение упражнений с волейбольным мячом
14	05.05	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
15	12.05	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
16	15.05	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
17	16.05	Подвижная игра «Картошка» (волейбол)	1	Принимать участие в игре
18	19.05	Подача волейбольного мяча через сетку (волейбол)	1	Выполнение упражнений с волейбольным мячом
19	22.05	Эстафета круговая	1	Принимать активное участие в эстафете
20	23.05	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
21	26.05	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре

Всего 102