

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Номер урока	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	7 А	7 Б	7 В				
1.	02.09	02.09	02.09		Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника движений и её основные показатели	1	Комплекс №1 S 1
2.	07.09	07.09	07.09		Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения. Высокий старт	1	Комплекс №1 S 6, стр. 77-81
3.	09.09	09.09	09.09		Беговые упражнения. Низкий старт.	1	Комплекс №1 S 6, стр. 82-85
4.	14.09	14.09	14.09		Беговые упражнения. Низкий старт.	1	Комплекс №1 S 6, стр. 86-90
5.	16.09	16.09	16.09		Беговые упражнения. Бег 60 м	1	Комплекс №1 S 6, стр. 95-96
6.	21.09	21.09	21.09		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	Комплекс №1 S 2, стр. 13-20
7.	23.09	23.09	23.09		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Комплекс №1 S 2, стр. 21-25
8.	28.09	28.09	28.09		Беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	Комплекс №1 S 2, стр. 25-27
9.	30.09	30.09	30.09		Беговые упражнения. Челночный бег	1	Комплекс №1 S 2, стр. 27-30
10.	05.10	05.10	05.10		Метание малого мяча	1	Комплекс №1 S 2, стр. 30-34
11.	07.10	07.10	07.10		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание	1	Комплекс №1 S 2, стр. 34-37
12.	12.10	12.10	12.10		Прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом перешагивание	1	Комплекс №1 S 2, стр. 37-40

Номер урока	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	7 А	7 Б	7 В				
13.	14.10	14.10	14.10		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1	Комплекс №1 S 3, стр. 40-48
14.	19.10	19.10	19.10		Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	Комплекс №1 S 21
15.	21.10	21.10	21.10		Строевые упражнения. Висы	1	Комплекс №1 S 3, стр. 49-54
16.	26.10	26.10	26.10		Строевые упражнения. Висы	1	Комплекс №1 S 3, стр. 55-59
17.	28.10	28.10	28.10		Строевые упражнения. Висы	1	Комплекс №2 S 3, стр. 60-64
18.	09.11	09.11	09.11		Опорный прыжок	1	Комплекс №2 S 3, стр. 65-66
19.	11.11	11.11	11.11		Опорный прыжок	1	Комплекс №2 S 4, стр. 67-69
20.	16.11	16.11	16.11		Опорный прыжок	1	Комплекс №2 S 4, стр. 70-71
21.	18.11	18.11	18.11		Опорный прыжок	1	Комплекс №2 S 5
22.	23.11	23.11	23.11		Акробатика. Лазанье. Наклон вперед из положения стоя	1	Комплекс №2 стр. 204-206
23.	25.11	25.11	25.11		Акробатика. Лазанье	1	Комплекс №2 S 28
24.	30.11	30.11	30.11		Акробатика. Лазанье	1	Комплекс №2 S 29
25.	02.12	02.12	02.12		Акробатика. Лазанье	1	Комплекс №2 S 30
26.	07.12	07.12	07.12		Акробатика. Лазанье	1	Комплекс №2 S 31
27.	09.12	09.12	09.12		Упражнения на гимнастическом бревне	1	Комплекс №2 S 32
28.	14.12	14.12	14.12		Упражнения на гимнастическом бревне Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики)	1	Комплекс №2 S 33

Номер урока	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	7 А	7 Б	7 В				
29.	16.12	16.12	16.12		Ритмическая гимнастика. Подъем туловища за 30 секунд.	1	Комплекс №2 стр. 234-238
30.	21.12	21.12	21.12		Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.	1	Комплекс №2 S 26
31.	23.12	23.12	23.12		Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.	1	Комплекс №2 S 27
32.	28.12	28.12	28.12		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Комплекс №2 S 22
33.	11.01	11.01	11.01		Баскетбол. Передвижения игрока	1	Комплекс №2
34.	13.01	13.01	13.01		Баскетбол. Повороты с мячом	1	Комплекс №2
35.	18.01	18.01	18.01		Баскетбол. Повороты с мячом	1	Комплекс №2 S 24
36.	20.01	20.01	20.01		Баскетбол. Ведение мяча	1	Комплекс №2
37.	25.01	25.01	25.01		Баскетбол. Ведение мяча	1	Комплекс №2
38.	27.01	27.01	27.01		Баскетбол. Передача мяча	1	Комплекс №3 S 26
39.	01.02	01.02	01.02		Баскетбол. Передача мяча	1	Комплекс №3
40.	03.02	03.02	03.02		Баскетбол. Передача мяча	1	Комплекс №3
41.	08.02	08.02	08.02		Баскетбол. Перехват мяча	1	Комплекс №3 S 22
42.	10.02	10.02	10.02		Баскетбол. Перехват мяча	1	Комплекс №3
43.	15.02	15.02	15.02		Баскетбол. Перехват мяча	1	Комплекс №3
44.	17.02	17.02	17.02		Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1	Комплекс №3 S 24
45.	22.02	22.02	22.02		Организация досуга средствами физической культуры	1	Комплекс №3

Номер урока	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	7 А	7 Б	7 В				
46.	24.02	24.02	24.02		Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	1	Комплекс №3 S 23
47.	01.03	01.03	01.03		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1	Комплекс №3
48.	03.03	03.03	03.03		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	Комплекс №3
49.	10.03	10.03	10.03		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	1	Комплекс №3 S 26
50.	15.03	15.03	15.03		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1	Комплекс №3
51.	17.03	17.03	17.03		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1	Комплекс №4
52.	22.03	22.03	22.03		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	1	Комплекс №4
53.	05.04	05.04	05.04		Волейбол Нижняя прямая подача	1	Комплекс №4
54.	07.04	07.04	07.04		Волейбол Прямой нападающий удар	1	Комплекс №4
55.	12.04	12.04	12.04		Волейбол Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром.	1	Комплекс №4
56.	14.04	14.04	14.04		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Комплекс №4 S 1
57.	19.04	19.04	19.04		Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Комплекс №4 S 25
58.	21.04	21.04	21.04		Беговые упражнения. Бег 1000 м	1	Комплекс №4
59.	26.04	26.04	26.04		Беговые упражнения. Кроссовый бег	1	Комплекс №4
60.	28.04	28.04	28.04		Беговые упражнения. Кроссовый бег	1	Комплекс №4 стр. 236
61.	05.05	05.05	05.05		Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Комплекс №4
62.	10.05	10.05	10.05		Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Комплекс №4
63.	12.05	12.05	12.05		Годовой контрольный тест-бег 6 минут.	1	Комплекс №4 стр. 239

Номер урока	Дата урока				Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	7 А	7 Б	7 В				
64.	17.05	17.05	17.05		Прыжковые упражнения.	1	Комплекс №4
65.	19.05	19.05	19.05		Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	Комплекс №4
66.	24.05	24.05	24.05		Техника метания малого мяча с 3-5 шагов разбега	1	Комплекс №4 S 5
67.	26.05	26.05	26.05		Метание малого мяча в цель.	1	Комплекс №4
68.							
69.							
70.							