

Календарно тематическое планирование 7 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	По плану	Дата
I ЧЕТВЕРТЬ			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
2	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
3	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.		
4	Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
6	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплыwanie серий отрезков по 50 м вольным стилем.	1	
7	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
8	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Кроль на груди. Движения руками. Проплыwanie серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди	1	
10	Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	1	
11	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
12	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1	
14	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	
15	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплыwanie дистанции 50 м с учетом времени	1	
16	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атлетики	1	
17	ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.	1	
18	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	1	

19	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
20	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
21	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.	1	
22	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
	II ЧЕТВЕРТЬ		
23	Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
24	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	1	
25	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра..	1	
26	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. 2 шага бросок после ведения.	1	
27	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.	1	
28	ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
29	Упражнения на бревне.	1	
30	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом и дельфином. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Проплывание отрезков по 50 м.	1	
31	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
32	Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
33	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием	1	
34	Упражнения на перекладине.	1	
35	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
36	Брасс. Плавание с помощью рук 2х50 м. Плавание с помощью ног 2х50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание отрезков 8х25м. Старты. Повороты.	1	
37	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
38	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
39	Брасс. Плавание с помощью рук 2х25 м. Плавание с помощью ног 2х25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	1	
40	Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	

41	Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
42	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1	
43	Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
44	Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
45	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.	1	
	III ЧЕТВЕРТЬ		
46	Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
47	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	1	
48	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание	1	
49	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-хшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
50	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору. Подъемы в гору.	1	
51	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.	1	
52	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
53	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
54	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы комплексного плавания. Специальные упражнения в плавании кролем, брассом, на спине, дельфином. Проплывание отрезков по 50 м	1	
55	Бег по дистанции до 3 км.	1	
56	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1	
57	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.	1	
58	Бег по дистанции до 3 км.	1	
59	Одновременный 2-хшажный ход. Подъемы в гору.	1	
60	Прикладное плавание. Нырание, плавание на боку, спине, груди. Нырание за предметами. Транспортировка пострадавшего.	1	
61	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
62	Повороты на месте. Спуски с горы.	1	
63	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло	1	
64	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	

65	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
66	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	1	
67	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
68	Одновременный 2-хшажный ход. Спуски с горы.	1	
69	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	1	
70	Инструктаж. Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
71	Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1	
72	Брасс. Плавание с помощью рук 2х25 м. Плавание с помощью ног 2х25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	1	
73	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1	
74	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1	
75	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	1	
76	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	1	
	IV ЧЕТВЕРТЬ		
77	Нижняя прямая подача.	1	
78	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	1	
79	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	1	
80	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
81	Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.	1	
82	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1	
83	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	
84	Кроль на груди.	1	
85	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и : «Бомбардиры»	1	
86	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	1	
87	Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	1	

88	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	1	
89	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
90	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	1	
91	Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
92	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
93	Кроль на груди. Проплавание дистанции 2х50 м без учета времени.	1	
94	Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
95	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
96	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	1	
97	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	
98	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	1	
99	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание отрезков по 25 м на спине и на груди.	1	
100	Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
101	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
102	Контрольный урок. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.	1	