

Тематическое планирование на 4 четверть.7кл.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Практическая часть Элементы содержания	Общеучебные умения и навыки	Региональ ный компонент	Домашнее задание	Дата	
							По плану	По факту
«Баскетбол» (7ч.)								
1	Освоение техники: стойки, перемещений, остановки, поворотов. Закрепление техники ловли и передачи мяча, с пассивным сопротивлением.	Вводный Комплексный .	Знание: напомнить о технике безопасности по баскетболу. Бег до 3 мин. ОРУ в движении с повторением техники передвижений в баскетболе. 1) Закрепление ловле и передачи в парах, в тройках. 2) Учебная игра в баскетбол 3*3,3*5.	Умение применить в игре изученные элементы.	Спортивны е игры.	Правила техники безопасности		
2	Закрепление техники броска мяча с пассивным противодействием. Закрепление техники перехвату мяча, ведение мяча в игре баскетболе.	Комплексный .	Бег до 4 мин. ОРУ в движении. 1) Передача мяча: в 3-х;2-мя руками от груди; двумя с отскоком об пол; одной от плеча; 30 с. Кто больше передач выполнит. 2) Прехват мяча: передача в стену; с защитником с боку нападающего; с защит, сзади нападающего; передача мяча в парах, защит; сбоку линии передач. Игра «Собачки». 3) Ведение против пассивного защитника; ведение 2 шага бросок в кольцо: пр. и лев. Рукой. Эстафета.	Умение применить в игре изученные элементы		Упражнения на координацию движений		

3	Закрепление техники броска мяча с пассивным противодействием. Закрепление техники перехвату мяча, ведение мяча в игре баскетболе.	Комплексный	Бег до 4 мин. ОРУ в движении. 1) Передача мяча: в 3-х; 2-мя руками от груди; двумя с отскоком об пол; одной от плеча; 30 с. Кто больше передач выполнит. 2) Прехват мяча: передача в стену; с защитником с боку нападающего; с защит, сзади нападающего; передача мяча в парах, защит; сбоку линии передач. Игра «Собачки». 3) Ведение против пассивного защитника; ведение 2 шага бросок в кольцо: пр. и лев. Рукой. Эстафета.	Умение применить в игре изученные элементы		Упражнения на координацию движений		
4	Обучение техники обманного финта. Перехват мяча в игре в баскетбол. Освоение техники броскам мяча.	Комплексный	Бег до 3 мин. с изменением направления. ОРУ на месте. 1) Взаимодействие 1*1 Финт на передачу - передача: объяснение, показ, выполнение, с левой стороны, с правой стороны. Подвижная игра «10 передач». 2) Ведение 2 шага бросок одной рукой из различного положения, с перехватом мяча 3) Штрафной бросок -6 мин.	Умение применить в игре изученные элементы		Упражнение на развитие прыгучести.		
5	Обучение техники обманного финта. Перехват мяча в игре в баскетбол. Освоение техники броскам мяча.	Комплексный	Бег до 3 мин. с изменением направления. ОРУ на месте. 1) Взаимодействие 1*1 Финт на передачу - передача: объяснение, показ, выполнение, с левой стороны, с правой стороны. Подвижная игра «10 передач». 2) Ведение 2 шага бросок одной рукой из различного положения, с перехватом мяча - кон. упр. 3) Штрафной бросок -6 мин.	Умение применить в игре изученные элементы		Упражнение на развитие прыгучести		

6	Освоение техники ведения с изменением направления; подбора мяча. Освоение техники индивидуальных защитных действий.	Комплексный	ОРУ в движении до 4 мин. 1) Ведение: на месте; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени. а) перевод мяча перед собой . б) в ходьбе с переводом мяча перед собой. в) салки с ведением в парах 1*1 (выбивание мяча у соперников свободной рукой в радиусе 5-6 м.) 2) Подбор: передача мяча в стену, прыжок толчком двумя; 3) передачи в щит ловля, бросок в кольцо с места – с правой и левой стороны. Учебная игра 1*1 с индивидуальными защитными действиями: защита «работа ног», руки за спиной, защита с выбиванием.	Умение применить в игре изученные элементы		Упражнение на развитие прыгучести		
7	Освоение техники лично – командной системы защиты; техники сочетания приемов игры в баскетболе.	Комплексный	Бег до 2 мин. ОРУ на месте. К.У.- штрафные броски 1) Броски одной рукой от плеча, в движении с правой и левой стороны. 2) Взаимодействие парах 1*1 (защитник-нападающий) без мяча, с ведением мяча. 3) Взаимодействие 4*4: защита с середины; с передачей броска в кольцо; передача и ведение с бросками в кольцо	Умение применить в игре изученные элементы		Правила баскетбола.		
«Легкая атлетика» (15 ч.)								
8	Закрепить технику выполнения высокого старта. Обучение техники прыжка в высоту способом перешагивания.	Вводный. Комплексный	Знание: Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике в спортзале и на спортивной площадке. Бег до 3 мин. ОРУ в движении. 1) Высокий старт из положения: стоя (имитация работы рук и ног). 2) Бег с высокого старта с опорой на одну руку- 3х10м. 3) Прыжок в высоту: маховое движение ногой, вверх, держась за опору, правильная постановка толчковой ноги на место отталкивания. 4) Тоже с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу.	Умение выполнять специальную разминку.	Успехи Российских спортсменов в на крупнейших соревнованиях.	Повторить прыжок в высоту.		
9	Закрепление техники	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 5 мин.	Выполнить		Общая физическая		

	низкого старта. Закрепить технику прыжка в высоту - правильная постановка толчковой ноги.	.	ОРУ Специальные беговые упр. 1) Старт из различного исходного 2) Старт из низкого положения. 3) Старт с выполнением команд. 4) Техника прыжка в высоту из положения «стоя в шаге». 5) Техника прыжка в высоту, с работой рук. Игра «Кто выше».	командные действия.		подготовка.		
10	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивания»-отталкивание и разбег.	Комплексный	Знание: дневник наблюдения и самоконтроль. Бег до 3 мин. Спец. беговые и прыжковые упражнения 1) Бег с низкого старта, без сигнала, с сигналом. 2) Выполнение команд, бег по отрезкам 3x10 м., 2x20 м. 3) Обучение техники отталкивания с мета и разбега, правильному выполнению маховых движений при отталкивании относительно планки. 4) Прыжки через планку 1, 2, 3 шагов разбега. 5) Прыжок в высоту способом перешагивания, с 5-6 шагов. Игры: «Утки», «Рыбаки и рыбки».	Умение показать и выполнить задание.		Комплекс ОРУ		
11	Закрепление техники низкого старта и стартового разгона. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивания»-отталкивание и разбег.	Комплексный	Знание: дневник наблюдения и самоконтроль. Бег до 3 мин. Спец. беговые и прыжковые упражнения 1) Бег с низкого старта, без сигнала, с сигналом. 2) Выполнение команд, бег по отрезкам 3x10 м., 2x20 м. 3) Повторение техники отталкивания с мета и разбега, правильному выполнению маховых движений при отталкивании относительно планки. 4) Прыжки через планку 1, 2, 3 шагов разбега. 5) Прыжок в высоту способом	Умение показать и выполнить задание.		Комплекс ОРУ		

			перешагивания, с 5-6 шагов. Игры: «Утки», «Рыбаки и рыбки».					
12	Освоение техники низкого старта и стартового разгона. Освоение техники прыжка в высоту – техника выполнения.	Комплексный	Бег в медленном темпе до 4 мин. ОРУ. 1) Повторение техники низкого старта и стартового разгона. 2) Конт. упр.- техника выполнения, бег с низкого старта 3*10 м. 3) Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки. 4) Техника прыжка в высоту	Умение показать и выполнить задание.		Подготовка к тестам.		
13	Освоение техники низкого старта и стартового разгона. Освоение техники прыжка в высоту – техника выполнения.	Комплексный	Бег в медленном темпе до 4 мин. ОРУ. 1) Повторение техники низкого старта и стартового разгона. 2) Совершенствование техники отталкивания с разбега и правильного выполнения маховых движений при отталкивании относительно планки. 3) К.У. – прыжки в высоту	Умение показать и выполнить задание.		Подготовка к тестам.		
14	Определение уровня физической подготовленности – тесты.	Учетный	Проведение тестов, определение уровня физической подготовленности: наклоны, поднимание туловища, прыжки с места, челночный бег 3x10 м. 6-и мин. бег.	Умение показать и выполнить задание		Повторить тесты.		
15	Определение уровня физической подготовленности – тесты.	Учетный	Проведение тестов, определение уровня физической подготовленности: наклоны, поднимание туловища, прыжки с места, челночный бег 3x10 м. 6-и мин. бег.	Умение показать и выполнить задание.		Повторить тесты.		
16	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Комплексный	Знание: название разучиваемых упражнений.	Умение провести специальную		Повторение метания мяча.		

	Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Обучение техники передачи эстафетной палочки.		Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные прыжковые упражнения. 1) Закрепить основы техники прыжка в длину с разбега- имитация движений; прыжки в длину с места толчком одной приземление на 2 ноги; прыжки с 7-8 шагов разбега. 2) Метание малого мяча – совершенствование техники движения кисти и предплечья (в заключительной части броска). 3) Обучение техники передачи на месте; с 5-6 м. разбега, с 50 м. разбега. Эстафета 8 по 60 м.	разминку.		Сгибание, разгибание рук. 15-25 раз.		
17	Закрепление прыжка в длину с разбега – техника приземления. Закрепить технику метания малого мяча на дальность – с последовательным включением туловища. Освоение техники передачи эстафетной палочки.	Комплексный	Бег до 5 мин. ОРУ. Спец. беговые упр. Бег на 60 м. – конт. упр. 1) Закрепление навыков правильного приземления после прыжка в длину с разбега. 2) Метание мяча на дальность за счет движением всей метаемой руки с активным включением в бросок туловища. 3) Метание мяча в цель. 4) Повторение техники передачи эстафетной палочки (техника выполнения в движении).	Умение провести специальную разминку.		Повторение техники выполнения с урока.		
18	Совершенствование прыжка в длину с разбега – техника приземления. Совершенствование технику метания малого мяча на дальность – с последовательным включением туловища. Освоение техники передачи эстафетной палочки.	Комплексный	Бег до 5 мин. ОРУ. Спец. беговые упр. .1) Совершенствование навыков правильного приземления после прыжка в длину с разбега. 2) Метание мяча на дальность за счет движением всей метаемой руки с активным включением в бросок туловища. 3) Метание мяча в цель. 4) Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (техника выполнения в движении).	Умение провести специальную разминку.		Повторение техники выполнения с урока.		

19	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники метания мяча на дальность.	Комплексный	Бег до 3 мин. ОРУ. Бег 30 м. 1) Повторение серии прыжков в длину с разбега – контрольное упр. 2) Освоение техники малого мяча на дальность с места и с 3 шагов разбега.	Умение правильно выполнять заданные упражнения		Повторить упражнения для метания		
20	Освоение техники метания мяча на дальность.	Комплексный	Бег до 3 мин. ОРУ. Конт. упр.- 30 м. Освоение техники малого мяча на дальность с места и с 3 шагов разбега	Умение правильно выполнять заданные упражнения		Повторить упражнения для метания		
21	Освоение техники метания мяча на дальность Развитие двигательных качеств.	Комплексный	Бег до 3 мин. ОРУ. К.У.- метание малого мяча на дальность с места и 3 шагов разбега. Развитие двигательных качеств по средствам «Лапты».	Умение организовать и выбрать команду.	НРК	Подготовка к длительному бегу.		
22	Развитие двигательных качеств.	Комплексный	ОРУ Специальные беговые упражнения К.У. - бег 1500 м Спортивная игра «Пионербол», «Лапта».	Умение организовать и выбрать команду.	НРК	ОРУ		