Тематическое планирование на 2 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** |
| **«Волейбол» (3 ч.)** |
| 1 | Овладение техникойпередвижений, приёмов, нижней прямой подачи? | Комбинирован ный. | **Знание:** инструктаж техники безопасности по волейболу. Стоика и перемещение игрока.Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку.Нападающий удар послеподбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения.Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Волейбол- любимая игра миллионов. | Правила игры в волейбол. |  |  |
| 2 | Овладение техникойпередвижений, приёмов, нижней прямой подачи….. | Комбинирован ный | **Оценка техники нижней прямой подачи мяча.**Стоика и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку.Нападающий удар послеподбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения.Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. |  | Правила игры в волейбол. |  |  |
| 3 | Овладение техникойпередвижений, приёмов, нижней прямой подачи; - | Совершенствов ание ЗУН | Стоика и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку.Нападающий удар послеподбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения.Игра по упрощённым правилам. | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам. |  | Правила игры в волейбол. |  |  |
| **«Гимнастика» (6 ч.)** |
| 4 | Освоение техники висов.Разучивание строевых | Изучениенового | **Знание:** инструкция по техникебезопасности на уроках гимнастики в | **Знать** правила Т/Бна уроках | Великие | Упражнения наразвитие |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений. | материала. | спортивном зале и на снарядах. **Правила страховки во время выполнения упражнений.**Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м).Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом (д).Эстафеты.Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. | гимнастики; страховку ипомощь во время выполнения гимнастических упражнений.**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Советские гимнасты. Б. Шахлин | гибкости комплекс №1 |  |  |
| 5 | Освоение техники висов. Разучивание строевых упражнений. | Учётный | **Техника выполнения висов, подтягивание в висе:****М: 10-8-5 Д: 16- 13-7**Выполнение команд: «Полшага!»,«Полный шаг!». ОРУ на месте. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученныхэлементов, строевыеупражнения. |  | Упражнения на развитие гибкости комплекс №1 |  |  |
| 6 | Освоение техники опорного прыжка. | Комплексный | **Знание:** прикладное значение гимнастики.ОРУ с предметами.Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д).Эстафеты.Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок. |  | Упражнения на развитие гибкости комплекс №1 |  |  |
| 7 | Освоение техникиакробатических упражнений. | Изучение новогоматериала. | ОРУ с предметами.Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м).Кувырок в шпагат в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (д).Эстафеты.Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражненияраздельно и в комбинации. |  | Упражнения на развитие гибкости комплекс №1. |  |  |
| 8 | Освоение техникигимнастических комбинаций на брусьях. | Комплексный. | Освоение техники гимнастических комбинаций на брусьях.ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м).Мост из положения стоя, без помощи (д).Эстафеты.Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические гимнастические комбинации набрусьях. |  | Повторение изученной техники. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Освоение техники лазания по канату в два приёма.Освоение техники упражнений в равновесии. | Комплексный | ОРУ в движении.Техника лазания по канату в два приёма.Техника упражнений в равновесии приставным шагом, поворот в полуприседе, два хлопка под ногами и соскок прогнувшись.Развитие силовых способностей. | **Уметь** техникулазания по канату и упражнения вравновесии. |  | Повторение изученной техники. |  |  |