Календарно - тематический план 7 класс 1 четверть (27 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел тем** | **№ урока** | **Часы тем** | **Тип урока** | **Дата** | **Основные понятия** | **Уметь и знать** | **Инвен****тарь** | **Дом. задание** |
| Техника безопасности на уроках по легкой атлетике | 1 урок |  | Вводный |  | Конспект | Правила безопасности. Правила поведения на уроках. |  |  |
| Повторить технику низкого старта и стартового разбега. |  |  |  |  | Низкий старт и.п. – упор присев, ставить РР на дорожку, стопа более слабой ноги упир. в опор. площадь зад. колодки, стопа друг. ноги вперед. Колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. РР позади стартовой черты упор на пальцы. Голова прямо, вес частично на РР. «Внимание!», выпрямить ноги и оторвать колено от земли, поднять таз и подать плечи вперед, масса тела переносится на РР, туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд вниз-вперед. | Технику старта. | Свисток секундомер, колодки. |  |
| Равномерный бег 2 мин. |  |  |  |  | Скоростно-силовая выносливость | Технику бега на средней дистанции. |  | Бег без учета времени. |
| Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. | 2 урок |  |  |  | «Марш!»- бегун энергично отталкивается ногами, быстрое движение согнутыми в локтях РР. Отталкивание по острым углом дорожки. Первые 2-3 шага активно выпрямляет ноги, длина шагов возрастает. Постепенно выпрямляется туловище, движение рук набирать максимальную амплитуду. | Низкий старт и стартовый разгон. |  |  |
| Провести контроль за двигательной подготовленностью бег 30 метров |  |  |  |  | Туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо, движение плечевого пояса и рук выполняется не напряженно, стопы ставятся параллельно с передней части с последующим опусканием на всю стопу. | Разновидности старта, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Принять правильно старт, выполнение команд. | Стартовый флажок, свисток, секундомер. | Подтягивание на перекладине (ю) отжимание (д) |
| С.Р.У.-прыжковые | 3 урок |  | смеш |  | Серии прыжков. | Технику элементов. |  |  |
| Продолжить обучение низкому старту и стартовому разгону (старты с преследованием) |  |  |  |  | «Марш!»- бегун энергично отталкивается ногами, быстрое движение согнутыми в локтях РР. Отталкивание по острым углом дорожки. Первые 2-3 шага активно выпрямляет ноги, длина шагов возрастает. Постепенно выпрямляется туловище, движение рук набирать максимальную амплитуду. | Низкий старт и стартовый разгон. |  |  |
| Проверить двигательную подготовленность, прыжок в длину с места. |  |  |  |  | Ноги на ширине ступни, слегка сведя носки на «раз»-подняться на носки, руки поднять вверх; на «два»-сгибая ноги плавным движением отвести руки назад, туловище вперед вес тела на носки; на «три»- движение рук вперед, резко оттолкнуться ногами, выполнять прыжок вверх вперед. В момент приземления согнуть ноги руки вытянуть вперед. | Технику исполнения. Прыгать в длину на макс.сзад.расстояния. | Планка, рулетка. | Поднимание туловища и.п. лежа на спине. |
| Бег 6 мин. с ускорением по 50-60 м. |  |  |  |  | Скоростно-силовая выносливость. | Технику бега на средней дистанции. |  |  |
| Провести учет на оценку техники низкого старта и разгона. | 4-5 урок |  | смеш |  | «Марш!»- бегун энергично отталкивается ногами, быстрое движение согнутыми в локтях РР. Отталкивание по острым углом дорожки. Первые 2-3 шага активно выпрямляет ноги, длина шагов возрастает. Постепенно выпрямляется туловище, движение рук набирать максимальную  | Низкий старт и стартовый разгон. |  | Прыжки на скакалке. |

**Здравствуйте дорогие пользователи моего сайта!**

На создание своих планов я потратил ни мало времени и сил.

Я не могу их выложить просто, так сами понимаете, что это такое создание документации.

Так что я их вам конечно отдам! Но за скромное вознаграждение всего 200 рублей. За каждый класс. Для жителей Казахстана 1000 тенге

Я, принимаю Киви Qiwi

<https://visa.qiwi.com>

Вот мой кошелек +77751084573 пополняем через терминалы Qiwi или в обычных терминалах в разделе «Электронные деньги» выбираем из списка Qiwi кошелек!

За вопросами пишем мне в контакт <http://vk.com/taran_310> либо по телефону +77751084573

Емейл taran\_310@mail.ru

 <http://planypofizkulture.jimdo.com/>