

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»
Е.В. Зам. директора по УВР
/Чигирева Е.В. /
«31» 08 2019 г.

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре

7 класс, 102 часа

Составители:
Щербакова Н.В., Рябов А.В.

г. Тольятти
2019 - 2020

Поурочно-тематическое планирование по физической культуре
7 класс (3 часа в неделю, всего за год 102 часа)

	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания	
		Знания о физической культуре				
	История физической культуры. Физическая культура в современном обществе	ФКиС в Российской Федерации на современном этапе. Положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».	В процессе уроков			
	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Вредные привычки. Допинг.				
	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.				
		Способы физкультурной деятельности				
	Выбор упражнений и составление индивидуального к-са для утренней зарядки	Выполняют разученные комплексы, оценивают по показателям	В процессе уроков			
	Самонаблюдение и самоконтроль Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и приседания, измеряют пульс до и после нагрузки				
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.				

	культурой и спортом				
	Легкая атлетика1			12	
1	Требования к технике безопасности Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений	Правила техники безопасности. Раскрывают понятия о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств	1		
2 3	Высокий старт от 30м Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		
4 5	Бег в равномерном темпе м: до 20 мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техникой</i>	2		
6 7	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2		
8 9	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2		
10 11 12	Метание теннисного мяча с места на дальность и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трех, горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12м, партнёра, после броска вверх. Применяют метательные упражнения для развития	3		

	150 гр Броски и ловля набивного мяча	соответствующих физических способностей.			
	Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-тиминутный бег, эстафета, круговая тренировка, Применяют разученные упражнения на развитие выносливости	В процессе уроков		
	Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе урока		
	Развитие скоростных способностей	Эстафеты со стартом из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, челночный бег Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	В процессе урока		
	Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	В процессе урока		
	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помошь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	В процессе уроков		

		Используют разученные упражнения самостоятельно, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике			
	Спортивные игры. Баскетбол				18
13	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	1		
14 15	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Описывают технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	2		
16	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника	Описывать технику ловли и передачи мяча. Взаимодействовать со сверстниками (в парах, в тройках в квадрате, круге).	1		
17 18	Ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
19 20	Ведение без сопротивления	Описывают технику. Взаимодействуют со сверстниками. С пассивным	2		

	защитника ведущей и неведущей рукой.	сопротивлением защитника.			
21 22	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника.	Овладение техникой. Описывают технику бросков мяча. Взаимодействуют со сверстниками. Максимальное расстояние до корзины -4,80м с пассивным сопротивлением.	2		
23 24	Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.	Описывать технику. Взаимодействовать со сверстниками. Соблюдают правила безопасности	2		
25	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1		
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1		
27 28	Освоение тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2		
29 30	Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику,	2		

		управляют своими эмоциями. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.			
		Гимнастика			
31	Правила техники безопасности и приемы страховки	Овладевают правилами техники безопасности, страховки во время занятий физическими упражнениями	1		
32 33	Освоение строевых упражнений.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приемы.	2		
34 35 36	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа выученных упражнений.	3		
37 38 39	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений.	3		
40 41 42	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i>	Описывают технику, составляют комбинации из числа выученных упражнений на гимнастических брусьях Мальчики: Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сокок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н. жердь	3		
43 44 45	<i>Освоение опорных прыжков.</i>	Описывают технику опорных прыжков М: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см); Д: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см);	3		

46	<i>Освоение акробатических упражнений</i>	Описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений М: Кувырок вперед - стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Д: кувырок назад в полуушпагат	3		
47					
48					
	Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с г/скамейкой, на г/бревне, на г/стенке, брусьях, перекладине, г/коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного г/мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием г/упражнений и инвентаря. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей	В процессе урока		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, г/лестнице. Подтягивание, упражнение в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Используют данные упражнения для развития соловых способностей, силовой выносливости	В процессе урока		
	Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча Используют данные упражнения для развития соловых способностей, силовой выносливости	В процессе урока		
	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами.	В процессе урока		
	Знания о физической культуре	Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Упражнения для разогревания; основы выполнения г/упражнений	В процессе урока		
	Овладение	Помощь и страховка, демонстрация упражнений.	В		

	организаторскими умениями	Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	процессе урока		
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)		18		
49	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	1		
50 51 52	Одновременный одношажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.	3		
53 54 55	Подъём в гору скользящим шагом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности.	3		
56 57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	2		
58 59 60	Поворот на месте махом.		3		
61 62 63	Прохождение дистанции 4 км.		3		
64 65 66	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»		3		
	Знания	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей,	B		

		требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при травмах и обморожениях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	процессе уроков		
	Волейбол			27	
67	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Овладевают основными приемами игры в волейбол	1		
68 69	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	2		
70 71 72	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		3		
73 74 75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками.	3		

76	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.	3		
77			3		
78			3		
79	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 на укороченных площадках.		В процессе урока		
80					
81					
	Развитие координационных способностей.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (бег, метание, жонглирование, на быстроту реакции, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	В процессе урока		
	Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, п/и с мячом, двусторонние игры до 12 мин. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости	В процессе урока		
	Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в различных стойках с максимальной частотой в течение 7-10с П/и и эстафеты с мячом и без мяча. Прием мяча снизу на месте и после перемещения. То же через сетку. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития выносливости.	В процессе урока		

82	Освоение техники	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	3		
83	нижней прямой подачи				
84	с расстояния 3-6 м от сетки.				
85	Освоение техники	Описывают технику прямого нападающий удара, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.	3		
86	прямого нападающего				
87	удара после подбрасывания партнером.				
88	Закрепление техники	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3		
89	перемещений, владения				
90	мячом и развитие координационных способностей				
91	Освоение тактики игры.	Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают ТБ. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	3		
92	Тактика свободного нападения.				
93					
	Знания о спортивной игре	Терминология, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (zonная и личная); Правила и организация игры.	В процессе уроков		
	Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение п/и и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помочь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	В процессе уроков		
	Легкая атлетика2			9	
94	Требования к технике безопасности Представление о темпе, скорости и объеме	Правила техники безопасности. Раскрывают понятия о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств	1		

	легкоатлетических упражнений				
95 96	Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60м.	Описывают технику беговых упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки	2		
97 98	Бег в равномерном темпе м: до 20мин, д: 15мин Бег на 1500м	Описывают технику <i>длительного бега</i> , осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <i>техникой</i>	2		
99 100	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки.	2		
101 102	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в совместном освоении прыжковых упражнений.	2		