

Согласовано  
заместитель директора по УВР

Трифилева  
« 30 » 08 20 18 г.

**Поурочно-тематическое планирование.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного курса, предмета)

7 класс (102 часа)

(класс, количество часов)

Рожков М.Ю.

(ФИО учителя-разработчика)

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре.  
7 класс.**

<b>№ уро ка</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Дата</b>	<b>Контрольные нормативы</b>
	<b>Легкая атлетика 24ч.</b>		
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.	3.09 - 8.09.18	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).	3.09 - 8.09.18	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Развитие скор.-сил. качеств (прыжки, многоскоки).	3.09 - 8.09.18	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	10.09 – 15.09	
5	Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие сил. кач-в (подтягивание, пресс). общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	10.09 – 15.09	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	10.09 – 15.09	Бег (60 м) с низкого старта.
7	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Бег с ускорением 30 м.	17.09 – 22.09	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Бег 2000 м.	17.09 – 22.09	
9	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	17.09 – 22.09	
10	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	24.09 – 29.09	
11	Строевые упражнения. Медленный бег. общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	24.09 – 29.09	Бег 2000 м.
12	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	24.09 – 29.09	

13	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1.10 – 6.10	
14	Эстафеты с элементами л/атлетики. Прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	1.10 – 6.10	Прыжки в длину с места.
15	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	1.10 – 6.10	
16	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	8.10. – 13.10	
17	Эстафеты с элементами л/атлетики. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.	8.10. – 13.10	
18	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. «Челночный бег» 3*10м.	8.10. – 13.10	«Челночный бег» 3*10м.
19	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения.	15.10. - 20.10	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	15.10. - 20.10	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	15.10. - 20.10	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.10 – 27.10	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.10 – 27.10	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».
24	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.10 – 27.10	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 24ч.</b>		
25	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, упр. на гибкость, челночный бег).	6.11 – 10.11	
26	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Акробатическая комбинация.	6.11 – 10.11	
27	Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств. Развитие	6.11 – 10.11	

	силовых качеств.		
28	О.Р.У. в парах. Акробатическая комбинация. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	12.11 – 17.11	
29	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Акробатическая комбинация.	12.11 – 17.11	
30	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Акробатическая комбинация.	12.11 – 17.11	Акробатическая комбинация.
31	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча.	19.11 – 24.11	
32	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	19.11 – 24.11	
33	Строевые упражнения. Повороты на месте. Опорные прыжки. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств.	19.11 – 24.11	
34	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.	26.11 – 1.12	
35	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Опорные прыжки.	26.11 – 1.12	Опорные прыжки.
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие силовых качеств.	26.11 – 1.12	
37	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на перекладине. Метание мяча.	3.12 – 8.12	
38	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	3.12 – 8.12	
39	Упражнения на перекладине. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	3.12 – 8.12	Подтягивание.
40	О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа.	10.12 – 15.12	
41	О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа.	10.12 – 15.12	
42	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	10.12 – 15.12	
43	О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств. Подъем туловища из положения лежа.	17.12 – 22.12	
44	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	17.12 – 22.12	Подъем туловища из положения лежа.
45	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	17.12 – 22.12	
46	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча. Лазание по канату.	24.12 – 28.12	
47	О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	24.12 – 28.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
48	О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	24.12 – 28.12	
	<b>Спортивные игры 30ч.</b>		
	<b>Баскетбол 11ч.</b>		
49	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении	9.01 –	

	медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	12.01.19	
50	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	14.01 – 19.01	
51	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения.	14.01 – 19.01	
52	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.	14.01 – 19.01	
53	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения.	21.01 – 26.01	Ведение мяча, 2 шага, бросок после ведения.
54	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	21.01 – 26.01	
55	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	21.01 – 26.01	
56	О.Р.У. в движении медленным бегом. Штрафные броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	28.01 – 2.02	
57	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Штрафные броски мяча в кольцо с места.	28.01 – 2.02	Штрафные броски мяча в кольцо с места.
58	О.Р.У. в движении медленным бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	28.01 – 2.02	
59	О.Р.У. в движении медленным бегом. Учебная 2-х сторонняя игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	4.02 – 9.02	
	<b>Волейбол 11ч.</b>		
60	Инструктаж по ТБ по волейболу. Ознакомление с правилами игры Волейбол. Передачи и ловля мяча.	4.02 – 9.02	
61	Теоретические сведения. Передачи и ловля мяча. Взаимодействие трёх игроков.	4.02 – 9.02	
62	Техника перемещений. Техника верхней прямой подачи мяча. Передачи и ловля мяча. Броски мяча в парах с трёх шагов.	11.02 – 16.02	
63	Техника верхней прямой подачи мяча и приёма после подачи. Техника обманных движений. Развитие прыгучести.	11.02 – 16.02	
64	Применения обманных движений в игре. Техника верхней прямой подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	11.02 – 16.02	Техника верхней прямой подачи мяча.
65	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Техника верхней и нижней передачи мяча.	18.02 – 21.02	
66	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. Техника верхней и нижней передачи мяча.	26.02 – 28.02	
67	Игра с применением технических и тактических приёмов игры. Техника верхней и нижней передачи мяча.	1.03. – 7.03	Техника верхней и нижней передачи мяча.
68	Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических	1.03. – 7.03	

	элементов игры. Развитие прыгучести. Игра.		
69	Отработка технических и тактических приёмов в игре. Применение обманных движений. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	1.03. – 7.03	
70	Применения обманных движений в игре. Совер-е техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. 2х сторонняя игра. Развитие ловкости.	11.03 – 16.03	
	<b>Футбол 8ч.</b>		
71	Инструктаж по ТБ по футболу. Передачи мяча в движении.	11.03 – 16.03	
72	Правила игры. Расстановка игроков на поле. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	11.03 – 16.03	
73	Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы. ОФП.	18.03 – 23.03	
74	Передачи мяча в движении в треугольнике. Игра в одни ворота (вратарь, защитник, нападающий). Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	18.03 – 23.03	
75	Отработка техники ударов носком. Удары на точность в щит. Передачи мяча в треугольнике. Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.	18.03 – 23.03	Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы.
76	Отработка техники ударов внешней и внутренней частью стопы, с подрезкой мяча. встречная эстафета. Технические и тактические приемы в игре. ОФП	25.03 – 30.03	
77	Упр-я для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры. Технические и тактические приемы в игре.	25.03 – 30.03	
78	Передачи мяча в движении. Удары на дальность. Игра один на один. Развитие быстроты. Технические и тактические приемы в игре. Игра.	25.03 – 30.03	Технические и тактические приемы в игре.
	<b>IV Четверть. Легкая атлетика 24ч.</b>		
79	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	1.04 – 6.04	
80	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1.04 – 6.04	
81	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	1.04 – 6.04	
82	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	8.04 – 13.04	
83	Строевые упражнения. «Челночный бег» 3*10м. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Бег (60 м) с низкого старта.	8.04 – 13.04	

84	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Общеразвивающие упражнения спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	8.04 – 13.04	Бег (60 м) с низкого старта.
85	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	15.04 – 20.04	
86	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1500 м.	15.04 – 20.04	
87	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	15.04 – 20.04	
88	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения, спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 2000 м.	22.04 – 27.04	Бег 2000 м.
89	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.04 – 27.04	
90	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	22.04 – 27.04	
91	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	
92	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	
93	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	29.04 – 4.05	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».
94	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча. Развитие выносливости.	6.05 – 11.05	
95	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча. Развитие выносливости.	6.05 – 11.05	
96	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	6.05 – 11.05	
97	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	13.05 – 18.05	
98	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	13.05 – 18.05	
99	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	13.05 – 18.05	
100	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У.		Прыжки в длину с

	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с места.	20.05 – 25.05	места.
101	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	20.05 – 25.05	
102	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	20.05 – 25.05	