


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Согласовано
зам директора по УВР


«30» авг 2017 г

Утверждено
приказ № от 2017 г


Директор Потоцкий Г.П.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре

на 2017- 2018 учебный год

Класс 7

Учитель Курбацкий В.В.

Общее количество часов по учебному плану 105

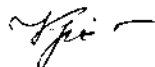
По 3 ч. в неделю. Всего учебных недель 35

Учебник: « Физическая культура. 5-9 классы». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2011 год.

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

Руководитель МО Курбацкая Л.В.



ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета

Протокол № 1 от «30» августа 2017 г

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ 7 КЛАССА

Выполнять учебные нормативы. Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по ФК знания и навыки, приобретённые на уроках.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	НОРМАТИВЫ									
	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	5	4	3				
Бег 60 м (сек.)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0				
Бег 1500 м (мин.сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30				
Бег 2 км	Без		учёта		времени					
Пряжок в длину (см.)	380	350	290	350	300	240				
Пряжок в высоту (см.)	125	115	100	110	100	90				
Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16				
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	8	6	5	-	-	-				
Кросс 2000 м (мин.сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00				

90	ширину): согнув ноги (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие координации и силы. Опорный прыжок.(козел в ширину). Эстафеты с лаваньем и перепазаньем. Полоса препятствий.	1
91	Полоса препятствий. Опорный прыжок. Развитие физических качеств в круговой тренировке.	1
92	Сдача опорного прыжка. Подтягивание на перекладине, подъём переворотом (М). Упражнения на гибкость и брюшной пресс (Д). РК: Олимпийский чемпион Веленин.	1
93	ТВ по лёгкой атлетике ИОТ -026-2005 г. Кроссовая подготовка до 1,5 км. "Ляпта". РК: известные спортсмены Тульского края.	1
94	Высокий старт группой. Кроссовая подготовка 1,5 км. Развитие выносливости.	1
95	Передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту 1,5 км. Развитие силы. РК: "Ляпта".	1
96	Передвижения по песку и травянистому покрову 1,5 км. Метание мяча в цель из положения лёжа. Развитие силы и выносливости.	1
97	Бег 1,5 км без учёта времени. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы.	1
98	Бег 2 км без учёта времени. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
99	Сдача бега на 1,5 км. Метание мяча из положения лёжа в цель.	1
100	Сдача кроссовой подготовки 2 км. Метание мяча в цель и на дальность.	1
101	Сдача метания мяча на дальность. Бег на короткие дистанции: 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1
102	Бег с низкого старта 60 м. Прыжки в длину. Отталкивание. Развитие быстроты.	1
103	Сдача учебного норматива 60 м. Прыжки в длину с полного разбега.	1
104	Сдача прыжка в длину с разбега. РК: "Ляпта".	1
105	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. "Ляпта".	1

75	Совершенствование техники передачи мяча сверху через сетку, приёма мяча снизу и нижней прямой подачи. Учебная игра.		1
76	Совершенствование техники приёма мяча снизу и нижней прямой подачи. Учебная игра.		1
77	Сдача техники нижней прямой подачи. Учебная игра. РК: Олимпийский чемпион Веденин.		1
78	Учебная игра с ориентировкой в правилах игры. Развитие силы и ловкости.		1
79	IV четверть ТБ на уроках гимнастики ИОТ-027-20005 г. Акробатика и лазанье по канату. Развитие физических качеств.		1
80	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Акробатика: стойка на голове с согнутыми ногами (м.); "мост" из положения стоя с помощью; кувырки (д.)		1
81	Страховка. Лазанье по канату. Акробатика: кувырок назад в "полушпагат", "мост" с помощью, кувырок вперёд, равновесие на одной, кувырок вперёд, встать (д.) Стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках (м.). Взаимостраховка и помощь во время занятий гимнастикой. Лазанье по канату. Акробатика: комбинации.		1
82	Сдача лазанья по канату. Акробатика -зачётная комбинация. Развитие физических качеств.		1
83	Сдача зачётной комбинации по акробатике. Подъём переворотом в упор толчком двумя (м.) Вращение обруча (д.)		1
84	Подтягивание на высокой перекладине. Упражнения на брусках: ходьба в упоре, махом вперёд сед ноги врозь, махом назад соскок (м.). Упражнения на гибкость и силу. Прыжки через скакалку. (д.)		1
85	Зачётная комбинация на брусках (м.) Упражнения на гибкость и брюшной пресс (д.)		1
86	Подъём переворотом в упор толчком двумя (м.)		1
87	Сдача зачётной комбинации на брусках (м.) Подъём переворотом в упор толчком двумя (м.) Упражнения в равновесии: пробегка, прыжки на одной, расхождение при встрече (д.)		1
88	Сдача подъём переворотом в упор толчком двумя (м.) Упражнения на мышцы спины и брюшного пресса (д.) Подтягивание на высокой перекладине (м)		1
89	Сдача учебного норматива: подтягивание в висе Опорный прыжок (козёл в		1

57	Совершенствование техники бега на лыжах. Прохождение дистанции 2 км с учётом времени.	1
58	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км с учётом времени.	1
59	Совершенствование техники бега на лыжах при прохождении дистанции 2 км с учётом времени.	1
60	Сдача учебного норматива: бег на лыжах 2 км.	1
61	Совершенствование техники бега на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. : Волейбол. ТБ-ИОТ-028-2005 г. Правила игры. Стойки, перемещения. Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Передачи мяча над собой.	1
62	Передачи мяча над собой. Передачи мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача.	1
63	Разучивание техники нижней прямой подачи и передачи мяча над собой	1
64	Совершенствование техники передачи мяча через сетку.	1
65	Разучивание техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча над собой.	1
66	Сдача передач мяча над собой. Передачи мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача через сетку.	1
67	Передача мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
68	Совершенствование техники передачи мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу, нижняя прямая подача.	1
69	Совершенствование техники передачи мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	1
70	Сдача передач мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
71	Совершенствование техники передачи мяча сверху, Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра на укороченной площадке.	1
72	Совершенствование техники передачи мяча сверху приёмом мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
73	Совершенствование техники приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра..	1
74	Сдача техники приёма мяча снизу.. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	1

40	Сдача броска мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации движений.	1
41	Учебная игра – оценка игровой деятельности. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания. Развитие ловкости.	1
42	Учебная игра – совершенствование технических приёмов. Развитие быстроты и ловкости.	1
43	Учебная игра – ориентировка в правилах игры. Развитие физических качеств.	1
44	Технические действия баскетболиста. Двусторонняя игра. Развитие силы и ловкости.	1
45	Учебная игра с персональной защитой. Развитие силы и ловкости.	1
46	Инструктаж ТБ при лыжной подготовке. Разучивание техники одновременного одношажного хода и совершенствование одновременного двухшажного хода.	1
47	Разучивание техники подъёма в гору скользящим шагом и одновременного одношажного хода.	1
48	Закрепление техники подъёма в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. III – четверть	1
49	Разучивание техники поворота на месте махом. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1
50	Закрепление техники поворота на месте махом и подъёма в гору скользящим шагом.	1
51	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Разучивание техники торможения и поворота упором. Совершенствование техники бега на лыжах, прохождение дистанции 2 км.	1
53	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
54	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 3 км.	1

24.	РК: развитие лыжного вида спорта в Туле. Передачи мяча в движении с сопротивлением соперника. Ведение мяча в играх и эстафетах. Броски мяча одной и двумя с места.	1
25.	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1
26.	Сдача передач мяча в движении. Оказание доврачебной помощи при пищевых отравлениях, укусах змей, насекомых.. Ведение мяча с изменением скорости.	1
27.	Броски одной и двумя руками с места с различных дистанций. Оказание доврачебной помощи при обморожениях и ожогах. Штрафной бросок. II - четверть	1
28.	Игры и эстафеты с ведением мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
29.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
30.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
31.	Сдача ведения мяча. Активные приёмы защиты. Выбивание мяча при ведении.	1
32.	Совершенствование техники передачи мяча в движении и техники ведения мяча. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	1
33.	РК: баскетбол в Тульской обл.(Петренко, Юдин)	1
34.	Штрафной бросок. Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. Штрафной бросок. Броски мяча в движении после двух шагов с пассивным противодействием. Учебная игра.	1
35.	Сдача штрафного броска. Активные приёмы защиты. Броски мяча в движении после двух шагов. Перехват мяча. Учебная игра.	1
36.	Броски мяча в движении после двух шагов. Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра. Тактика свободного нападения.	1
37.	Технические действия баскетболиста. Бросок мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом. Развитие быстроты и ловкости.	1
38.	Совершенствование техники броска мяча в движении после двух шагов. Учебная игра.	1
39.	Совершенствование техники ведения мяча и броска с двух шагов Учебная игра.	1

11	РК: русская народная игра "Лягта" в Тульской области. . Развитие выносливости и силы. Прыжки в высоту -. переход через планку и уход от планки.		1
12.	Основные приёмы самоконтроля. Прыжки в высоту способом "перешагивание" -. подбор индивидуального разбега.		1
13.	Оказание первой доврачебной помощи при переломах верхних и нижних конечностей. Прыжки в высоту с полного разбега.		1
14.	Прыжки в высоту способом "перешагивание" с индивидуального разбега.		1
15.	РК: спортивная Тульская область на современном этапе.		1
16.	Прыжки в высоту способом "перешагивание" –уход от планки и приземление		1
17.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание".		1
18	Сдача прыжков в высоту способом "перешагивание". Оказание первой доврачебной помощи при переломах, потёртостях, ушибах.		1
19	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание" – соревнования в классе .		1
20	Баскетбол : ТБ ИОТ -028-2005 г. Стойки, перемещения, остановки. Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте, в шеренгах, парах.		1
21	Ведение мяча в движении по прямой. РК: развитие игровых видов спорта в России и в г. Туле. Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.		1
22	РК: развитие игровых видов спорта в Тульской области. Передачи мяча на месте, в движении с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		1
23	РК: развитие лыжного спорта в Тульской области. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места.		1

7 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	РК: экология Тульского края (чистка родников). ТБ на уроках по д/а ИОТ-026-2005 г. Техника бега с низкого старта. Кроссовая подготовка до 1 км.		1
2.	РК: современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение в г. Туле. ТБ и профилактика травматизма. Стартовый разгон. Кроссовая подготовка. Высокий старт группой. Марш-бросок 2 км.		1
3.	Оздоровительные системы Отечественной культуры. Бег по дистанции 30 м и 60 м. Кроссовая подготовка 1500 м.		1
4.	РК: развитие физкультурного движения в г. Туле в царское время. Бег 60 м с низкого старта на время. Кросс 1500 м без учёта времени.		1
5.	Совершенствование техники бега на коротких дистанциях.		1
6.	Сдача техники бега с низкого старта. Оздоровительные системы западной и восточной культуры. Бег по дистанции 60 м из различных исходных положений. Кросс 1500 м без учёта времени.		1
7.	РК: связь тульских оборонных предприятий со спортом (оружие, соревнования по стрельбе, музеи, мастера-умельцы, изготавливающие спортивное оружие). Бег 60 м на время. Передвижения по твёрдому и мягкому грунту 1500 м. Высокий старт группой.		1
8.	Сдача учебного норматива: бег 60 м. Предупреждение травматизма при выполнении ФУ. Передвижения по травянистому покрову и песку 1500 м.		1
9	Бег 1500 м с учётом времени. Развитие ФК и спорта в России, её выдающиеся спортсмены. Прыжок в высоту способом. "перешагивание" со среднего разбега.		1
10	Сдача учебного норматива 1500 м. с учётом времени. Прыжки в высоту способом "перешагивание" - оттачивание. РК: д/а в Туле и тульской области.		1