

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://school-collection.edu/catalog/teacher/?subject[]=38
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2294 lib_no32922 tmp1=lib
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	http://spo.1september.ru/http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	http://spo.1september.ru/http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5	http://spo.1september.ru/http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	http://sportrules.boom.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	http://sportrules.boom.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	http://sportrules.boom.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13	http://www.gto.ru
Итого по разделу		63	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Истоки развития олимпизма в России. ОРУ. Эстафеты	1
2.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Инструктаж по ТБ (лёгкая атлетика). Низкий старт, стартовый разгон, ускорения. Бег 30 м - зачёт	1
3.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Развитие скоростных способностей. Бег 60 м (ГТО) - зачёт	1
4.	Эстафетный бег. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
5.	Развитие скоростной выносливости. Тактическая подготовка	1
6.	Бег 1000 м - зачет. Распределение сил по дистанции.	1
7.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места (ГТО) - зачёт	1
8.	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка	1
9.	Метание мяча на дальность -- зачёт. Кроссовая подготовка	1
10.	Гладкий бег. (ГТО) Бег 1500 м - зачет	1
11.	Прыжки с разбега в длину	1
12.	Прыжки с разбега в высоту	1
13.	Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1
14.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
15.	Упражнения для коррекции телосложения	1
16.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
17.	Инструктаж по ТБ (гимнастика). Повторение ранее изученных гимнастических элементов	1
18.	Акробатические пирамиды	1
19.	Стойка на голове с опорой на руки (м), кувырок назад в полу- шпагат (д)	1
20.	Стойка на голове с опорой на руки (м), кувырок назад в полу- шпагат (д)-- зачёт	1
21.	Акробатические комбинации	1
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине -- зачёт	1

23.	Акробатические комбинации -- зачёт	1
24.	Комплекс упражнений степ-аэробики. Наклон туловища (ГТО) -- зачёт	1
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой (м) и на низкой (д) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -- зачёт	1
26.	Комбинация на гимнастическом бревне	1
27.	Комбинация на гимнастическом бревне -- зачёт	1
28.	Опорный прыжок. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
29.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1
30.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
31.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
32.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
33.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
34.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км -- зачёт	1
35.	Инструктаж по ТБ (баскетбол). Передача мяча после отскока от пола. Планирование занятий технической подготовкой	1
36.	Ловля мяча после отскока от пола	1
37.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
38.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1
39.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения -- зачёт	1
40.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
41.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов -- зачёт	1
42.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра в баскетбол	1
43.	Инструктаж по ТБ (волейбол). Правила игры. Верхняя прямая подача мяча	1
44.	Верхняя прямая подача мяча -- зачёт	1
45.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
46.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху -- зачёт	1
47.	Перевод мяча за голову	1
48.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1

49.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов -- зачёт	1
50.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра в волейбол	1
51.	Инструктаж по ТБ (футбол). Правила игры. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
52.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1
53.	Тактические действия при выполнении углового удара	1
54.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
55.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов -- зачёт	1
56.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Учебная игра в футбол	1
57.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м -- зачёт	1
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м --зачёт	1
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см -- зачёт	1
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -- зачёт	1
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г -- зачёт	1
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м -- зачёт	1
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
67.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1
68.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68