

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ФИЗКУЛЬТУРА.7 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России. Инструктаж по ТБ.	1	04.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Бег с изменением направления.	1	06.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	11.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег.	1	13.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5	Низкий старт. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скорости.	1	18.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Преодоление препятствий наступанием	1	20.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Эстафетный бег	1	25.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег	1	27.09	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	02.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Многоскоки. Метание малого мяча на дальность.	1	04.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	09.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов.	1	11.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Передача мяча после отскока от пола	1	16.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Ловля мяча после отскока от пола	1	18.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1	23.10	Физическая культура - Российская электронная школа

	Ловля мяча после отскока от пола			(resh.edu.ru)
16	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	25.10	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	08.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	13.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	15.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Верхняя прямая подача мяча	1	20.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
21	Верхняя прямая подача мяча	1	22.11	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	27.1	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Передача мяча через сетку двумя руками	1	29.11	Физическая культура -

	сверху			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	04.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
25	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации	1	06.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Акробатические пирамиды	1	11.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Стойка на голове с опорой на руки	1	13.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
28	Стойка на голове с опорой на руки	1	18.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Комбинация на гимнастическом бревне	1	20.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	25.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

31	Лазанье по канату в два приёма	1	27.12	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
32	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	1	10.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	1	10.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	17.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
35	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	17.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на груди	1	24.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на груди	1	24.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с	1	31.01	Физическая культура - Российская

	доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании кролем на груди.			электронная школа (resh.edu.ru)
39	Техника плавания кролем на груди. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании кролем на груди.	1	31.01	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Техника плавания кролем на спине. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на спине.	1	07.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Техника плавания кролем на спине. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы ног. Дыхание в плавании кролем на спине.	1	07.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
42	Техника плавания кролем на спине. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на спине	1	14.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Техника плавания кролем на спине. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании кролем на спине	1	14.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Плавание на задержке дыхания. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	1	21.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	Плавание на задержке дыхания. Плавание кролем на груди и на	1	21.02	Физическая культура - Российская

	спине в полной координации.			электронная школа (resh.edu.ru)
46	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании брассом	1	28.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Техника работы рук. Дыхание в плавании брассом	1	28.02	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании брассом.	1	06.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Техника плавания брассом. Упражнения у бортика, упражнения с доской. Согласование работы рук и ног. Дыхание в плавании брассом.	1	06.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	13.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	13.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
52	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар). Верхняя подача мяча. Игра в	1	25.03	Физическая культура - Российская электронная школа

	волейбол по упрощённым правилам.			(resh.edu.ru)
53	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар). Верхняя подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	27.03	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	Перевод мяча за голову	1	01.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	03.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
56	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	08.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	10.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	15.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	17.04	Физическая культура - Российская электронная школа

				(resh.edu.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	22.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	24.04	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	06.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	08.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	13.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	15.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	20.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	22.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	27.05	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		