

Планирование по физической культуре для 7 класса

Тематическое планирование по физической культуре для 7 класса рассчитано на 102 часа. Сохранены все темы, программное содержание и основные виды деятельности; календарные даты в исходном документе не заданы.

Распределение часов

Тема	Часы
Знания о физической культуре	3
Способы самостоятельной деятельности.	5
Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	12
Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	10
Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10
Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10
Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	8
Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	11
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30
Всего	102

Визуальная структура



Основные линии тематического планирования по физической культуре для 7 класса.

Тематическое планирование

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1. Знания о физической культуре

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека

Основные виды деятельности

- Участвуют в коллективном обсуждении тем: – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских



спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.); – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».

- Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.
- Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.
- Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.
- Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.
- Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека.
- Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.
- Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1. Способы самостоятельной деятельности

Объём: 5 ч.

Программное содержание. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

Основные виды деятельности

- Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.
- Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.
- Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.
- Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.
- Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения.
- Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка.
- Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям.
- Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.
- Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами).
- Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.
- Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы.
- Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий.
- Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений).
- Разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.
- Участвуют в беседе с самостоятельно.
- Знакомятся с рабочим планом программы на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть.



- Определяют состав двигательных действий, запланированных самостоятельно для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.
- Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке.
- Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.
- Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть программы и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.
- Участвуют в коллективном обсуждении.
- Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.
- Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.
- Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.
- Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».
- Обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения.
- Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.
- Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с самостоятельно)

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Объём: 3 ч.

Программное содержание. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня

Основные виды деятельности

- Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела.
- Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).
- Измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах).
- Определяют мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.
- Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.
- Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.
- Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.
- Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики.
- Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Гимнастика (модуль «Гимнастика»)

Объём: 12 ч.

Программное содержание. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики)

Основные виды деятельности

- Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках.
- Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.
- Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.
- Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).



- Наблюдают и анализируют образец техники программы, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.
- Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.
- Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений.
- Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приема, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приема, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приема.
- Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.
- Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема и разучивают его по фазам движения и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приема другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приема.
- Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих).
- Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения.
- Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса

2.2. Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранёе освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

Основные виды деятельности

- Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.
- Описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.
- Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.
- Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».
- Наблюдают и анализируют образец техники программы, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью.
- Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений

2.3. Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранёе освоенными способами

Основные виды деятельности



- Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.
- Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона.
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.
- Наблюдают и анализируют образец техники программы, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.
- Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.
- Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.
- Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.
- Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.
- Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении.
- Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.
- Совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции.
- Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции

2.4. Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 10 ч.

Программное содержание. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину

Основные виды деятельности

- Наблюдают и анализируют образец техники программы, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении.
- Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.
- Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.
- Наблюдают и анализируют образец техники программы, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.
- Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.
- Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы.
- Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)

2.5. Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 8 ч.

Программное содержание. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов

Основные виды деятельности

- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.
- Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.
- Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).
- Знакомятся с рекомендациями программы по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.
- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.
- Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).
- Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).
- Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)

2.6. Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)

Объём: 11 ч.

Программное содержание. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов

Основные виды деятельности

- Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения.
- Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)

2.7. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)

Объём: 30 ч.

Программное содержание. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Основные виды деятельности

- Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.
- Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Связанная программа

[Программа по физической культуре для 7 класса](#)