

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС ООО(Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) второго поколения и авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.), учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 уч. г.

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 6 классах.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;

- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание

- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения* (стойка игрока, способы передвижения); *хват ракетки и упражнения* (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи, перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Темы олимпийских уроков

1 четверть – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 четверть - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 четверть - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

3 четверть - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В.И.Лях. физическая культура. Тестовый	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Мегафон	Д	
3.2	Принтер	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	

4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат гимнастический для лазания	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9	Комплект навесного оборудования	Г	
4.10	Скамья атлетическая наклонная	Г	
4.11	Маты гимнастические	Г	
4.12	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
4.13	Мяч малый (теннисный)	К	
4.14	Сетка для переноса мячей	Д	
5	Легкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.2	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.3	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.4	Рулетка измерительная	Д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
6.2	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
6.3	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
6.4	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
6.5	Жилетки игровые с номерами	Г	
6.6	Стойки волейбольные	Д	
6.7	Сетка волейбольная	Д	
6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Табло перекидное	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
7	Средства первой помощи		
7.1	Аптечка медицинская	Д	
8	Дополнительный инвентарь		

9	Спортивные залы		
10	Спортивный зал гимнастический		
11	Зоны рекреации		
12	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
13	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
14	Пришкольный стадион		
14.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
14.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
14.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
14.4	Гимнастический городок	Д	
14.5	Полоса препятствий	Д	
14.6	Лыжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр
К – комплект (из расчета на каждого ученика)
Г – комплект для группы

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики.

Методика оценки успеваемости

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для 7 класса

№ п/п	Наименование упражнений	Че т вер ть	Нормы на оценку					
			«5»		«4»		«3»	
			ю	д	ю	д	ю	д
1	Прыжки через скакалку	I	44	50	42	48	40	46
		II						
		III	46	54	44	52	42	50
		IV	48	56	46	54	44	52
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.- д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	8	19	6	15	4	11
		II	9	21	7	17	5	13
		III						
		IV	10	22	8	19	6	15
3	Подъем прямых ног из виса (ю.- до касания ног перекладины; д.- до угла 90* на гимн. стенке)	I						
		II	5	5	4	4	3	3
		III	8	7	6	6	5	5
		IV						
4	Приседание на одной ноге	I	8	6	6	4	4	2
		II	10	8	8	6	6	4
		III						
		IV	12	10	10	8	8	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	I						
		II	24	8	22	6	20	4
		III	28	12	26	10	24	8
		IV						

Контрольные тесты – упражнения

VII класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,2	6,1	6,0	5,5
2.Прыжок в длину с места (см)	137	152	177	134	147	170
3.Метание набивного мяча (см)	390	415	455	345	395	475
4.Бег 1500 м (мин, сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
5.Сила кисти (кг)	17,0	22,0	28,0	18,0	22,0	28,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	11,0	10,7	10,4	11,5	11,0	10,8
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	40	45	25	30	35
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	7	11	15	11	15	19
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	5,0	8,0	10,0	6,0	9,0	13,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	85	95	100	45	70	100
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,1	10,4	9,8	11,2	10,6	10,3
2.Бег 1500 м (мин,сек)	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
3.Прыжок в длину с разбега (см)	270	310	340	230	270	310
4.Прыжок в высоту (см)	90	105	110	85	95	105
5.Метание мяча 150 г(м)	21	27	34	15	18	23
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	4	5	7	-	-	-
7.Бег на лыжах 2 км.	15,00	14,30	14,00	15,30	15,00	14,30

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

Основное содержание. 7 класс

І.Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 60 м.
3. бег на 1500 м.
4. прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. кросс до 15 мин.
9. полоса препятствий.

Спортивные игры, 32 ч.

Баскетбол, 10 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.
3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника.

4. удары по воротам.

5. вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6. игра вратаря.

7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2. передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.

3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

4. нижняя прямая подача мяча через сетку.

5. прямой нападающий удар.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 15 ч.

1. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж.

2. опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см), Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)

3. акробатика: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, Девочки: кувырок назад в полушпагат.

4. лазанье по канату.

5. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Лыжная подготовка, 21 ч.

1. одновременный одношажный ход.

2. подъем в гору скользящим шагом.

3. преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

4. поворот на месте махом.

5. прохождение дистанции до 4 км.

Элементы единоборств, 3 ч.

1. стойки передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
2. пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов».
3. Силовые упражнения и единоборства в парах.
4. виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
5. упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.
6. подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Плавание, 6 ч.

1. специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.
2. Старты, повороты.
3. упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.
4. координационные упражнения на суше.
5. названия упражнений и основные признаки техники плавания.
6. влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.
7. правила соревнований и определение победителей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Сроки	
			план	факт
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Куркынычсызлык кагыйдэлэре. Югары старт.	Легкая атлетика Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне.	4.09.7а 2.09.7в	
2	Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Дистанцияда йөгерү. Каршы эстафета.	Комплекс утренней гимнастики. Правила соревнований. ОРУ. Высокий старт (20-40 м) Тест – 30 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	6.09.7а 5.09.7в	
3	Низкий старт (20-40 м). Түбән старт.	ОРУ. Тест: прыжок в длину с места. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	8.09.7а 7.09.7в	
4	Прыжки в длину с разбега. Йөгереп ераклыкка сикерү	ОРУ. Низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3 x 10) . Развитие скоростных качеств.	11.09.7а 9.09.7в	
5	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов. Туп ату.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 4-5 шагов.	13.09.7а 12.09.7в	
6	Бег 60 м (У). Йөгерү 60м.	Правила соревнований по прыжкам в длину. ОРУ. Бег 60 м (У). Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов - подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09.7а 14.09.7в	
7	Метание мяча 150 грамм с 3-5 шагов на дальность.Ераклыкка туп ату.	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 грамм с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09.7а 16.09.7в	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. 7-9 адымнан ераклыкка сикерү-комга төшү.	ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег.	20.09.7а 19.09.7в	
9	Метание мяча 150 г на	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 г на дальность.	22.09.7а	

	дальность. Теннис тубын ераклыкка ату.	Медленный бег.	21.09.7в	
10	Бег 1000м.	ОРУ. Бег 1000м. Подвижные игры.	25.09.7а 23.09.7в	
11	Правила соревнований в беге на средние дистанции. ОРУ. Бег (1500 м). Урта арага йөгерү кагыйдәләре.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. ОРУ. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».	27.09.7а 26.09.7в	
12	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты, ускорения Уенчының торышы, төрле якка хәрәкәтләнү.	Мини-футбол .Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	29.09.7а 28.09.7в	
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тупны йөртү каршылык булганда.	Профилактика близорукости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	2.10.7а 30.09.7в	
14	Удар по воротам правой и левой ногой. Сул һәм уң аяк белән капкага тибү.	Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинации: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебные игры 4х4.	4.10.7а 3.10.7в	
		Баскетбол		
15	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений. Тупны төрле якка йөртү.	Упражнения на снятие усталости. ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений. Учебные игры в баскетбол.	6.10.7а 5.10.7в	
16	Передача мяча одной рукой от плеча. Бер кул белән иң өстеннән тупны бирү.	Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Ведение мяча с изменением направлений. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебные игры в баскетбол.	9.10.7а 7.10.7в	
17	Броски по кольцу после ловли.Тупны божрага ату.	Способы самоконтроля. ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол.	11.10.7а 10.10.7в	
18	Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол. Тупны божрага ату. Өйрәнү уены.	Способы самоконтроля. ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол.	13.10.7а 12.10.7в	
19	Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол. Тупны божрага ату. Өйрәнү уены.	Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол.	16.10.7а 14.10.7в	

20	Персональная защита. Шэхси саклау.	Упражнения на развитие ловкости. ОРУ в движении. Персональная защита. Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Учебные игры в баскетбол.	18.10.7а 17.10.7в	
21	Персональная защита. Шэхси саклау.	ОРУ. Персональная защита. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	20.10.7а 19.10.7в	
22	Тактика нападения. Ёжүм тактикасы.	ОРУ. Тактика нападения. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	23.10.7а 21.10.7в	
23	Тактика нападения. Ёжүм тактикасы.	ОРУ. Тактика нападения. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	23.10.7а 21.10.7в	
24	Штрафные броски. Учебные игры. Штраф ату. Өйрәнү уены.	ОРУ. Штрафные броски. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	25.10.7а 24.10.7в	
25	Штрафные броски. Учебные игры. Штраф ату. Өйрәнү уены.	ОРУ. Штрафные броски. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	25.10.7а 24.10.7в	
26	Тактика защиты. Учебные игры. Саклану тактикасы. Өйрәнү уены.	ОРУ. Тактика защиты. Штрафные броски. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	27.10.7а 26.10.7в	
27	Учебные игры в баскетбол. Өйрәнү уены.	ОРУ. Тактика защиты. Штрафные броски. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	27.10.7а 28.10.7в	
28	Учебные игры в баскетбол Өйрәнү уены..	Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	6.11.7а 7.11.7в	
29	Правила судейства баскетбола. Учебные игры. Уен кагыйдэләре. Өйрәнү уены.	Правила судейства баскетбола. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	8.11.7а 9.11.7в	
30	Комплекс упражнений на профилактику зрения. Кузне саклау күнегүләре.	Комплекс упражнений на профилактику зрения. ОРУ. Учебные игры в баскетбол 3х3, 5х5.	10.11.7а 11.11.7в	
		Ритмическая гимнастика. Элементы единоборства		
31	Танцевальные упражнения Элементы единоборства.	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса). Элементы единоборства: стойки и передвижения, захваты рук и туловища, приемы страховки Акробатика (м): кувырок вперед, стойка на голове согнувшись; (д): кувырки вперед и назад, мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату(м): в2 приема,(д): в 3 приема.	13.11.7а 14.11.7в	
32	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Элементы единоборства	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения художественной гимнастики со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки). Элементы единоборства: освобождение от захватов, приемы борьбы за	15.11.7а 16.11.7в	

		выгодные положения. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату(м): в 2 приема,(д): в 3 приема.		
33	Элементы единоборства	Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса). Элементы единоборства: борьба за предмет, игра «Бой петухов», единоборства в парах. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату(м): в 2 приема, (д): в 3 приема.	17.11.7а 18.11.7в	
		Гимнастика		
34	Гимнастика .Акробатика	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике.	20.11.7а 21.11.7в	
35	Лазание по канату(м): в 2 приема,(д): в 3 приема.	Профилактика плоскостопия. Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема,(д): в 3 приема. Упражнения в равновесии.	22.11.7а 23.11.7в	
36	Комбинация упражнений по акробатике.	Поведение в экстремальных ситуациях. Комбинация упражнений по акробатике (У). Лазание по канату (м): в 2 приема,(д): в 3 приема.	24.11.7а 25.11.7в	
37	Опорные прыжки через козла в длину	Элементы самомассажа. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема (У). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	27.11.7а 28.11.7в	
38	Упражнения на перекладине (м) и брусках (д).	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Упражнения на перекладине (м) и брусках (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	29.11.7а 30.11.7в	
39	Упражнения на перекладине (м) и брусках (д).	Влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок. Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	1.12.7а 2.12.7в	

40	Упражнения на перекладине (м) и брусках (д).	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок. Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см)	4.12.7а 5.12.7в	
41	Упражнения на перекладине (м) и брусках (д).	Виды спортивной гимнастики. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок. Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°.	6.12.7а 7.12.7в	
42	Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Упражнения на гимнастическом бревне (д).	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок. Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Упражнения на гимнастическом бревне (д).	8.12.7а 9.12.7в	
43	Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Упражнения на гимнастическом бревне (д).	М. Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор толчком двух ног, соскок махом назад с поворотом; упражнения на брусках: наскок в упор «углом» в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, в 2-3 маха, махом назад соскок. Д. Упражнения на разновысоких брусках: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см).	11.12.7а 12.12.7в	

		см). Упражнения на гимнастическом бревне (д).		
44	Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см) (У).	Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см) (У). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба с поворотами в правую и левую стороны, передвижения с приставными шагами, танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине и брусках(м)	13.12.7а 14.12.7в	
45	Комбинация упражнений на перекладине (У).	Профилактика плоскостопия. Комбинация упражнений на перекладине (У). Упражнения на гимнастическом бревне (д): ходьба с поворотами в правую и левую стороны, передвижения с приставными шагами, танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках, подскоки в полуприсед, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись (У).	15.12.7а 16.12.7в	
46	Упражнения на брусках (У).	Поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения на брусках (У). Поднимание туловища из положения лежа на спине.	18.12.7а 19.12.7в	
47	Поднимание туловища из положения лежа на спине (У).	Элементы самомассажа. Поднимание туловища из положения лежа на спине (У). Гимнастическая полоса препятствий.	19.12.7а 21.12.7в	
48	Подтягивание (У). Гимнастическая полоса препятствий.	Подтягивание (У). Гимнастическая полоса препятствий.	22.12.7а 23.12.7в	
		Лыжная подготовка		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение на лыжах.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение на лыжах.	8.01.7а 9.01.7в	
50	Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок.	Требования к температурному режиму. Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок. Медленное передвижение на лыжах.	10.01.7а 11.01.7в	
51	Попеременный двухшажный ход.	Профилактика простуды. Поворот на месте махом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах.	12.01.7а 13.01.7в	
52	Повороты переступанием в движении.	Основы аутогенной тренировки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	15.01.7а 16.01.7в	
53	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	17.01.7а 18.01.7в	
54	Одновременный двухшажный ход.	Питание и питьевой режим. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное	19.01.7а 20.01.7в	

		передвижение на лыжах.		
55	Одновременный двухшажный ход.	Двигательный режим. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	22.01.7а 23.01.7в	
56	Подъем «полуелочкой».	Пагубность вредных привычек. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием в движении. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м.	24.01.7а 25.01.7в	
57	Гонка на 1 км	Режим дня школьника. Гонка на 1 км. Игра «Карельская гонка»	26.01.7а 27.01.7в	
58	Торможение и поворот упором.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах.	29.01.7а 30.01.7в	
59	Торможение и поворот упором.	Основные причины травматизма. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах.	31.01.7а 1.02.7в	
60	Медленное передвижение на лыжах.	Основные причины травматизма. Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах.	2.02.7а 3.02.7в	
61	Подъем «елочкой».	Понятия об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Медленное передвижение на лыжах.	5.02.7а 6.02.7в	
62	Подъем «елочкой».	Профилактика плоскостопия. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	9.02.7а 8.02.7в	
63	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	Профилактика близорукости. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	12.02.7а 10.02.7в	
64	Одновременный одношажный ход.	Профилактика простуды. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	14.02.7а 13.02.7в	
65	Одновременный одношажный ход.	Основы аутогенной тренировки. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах.	16.02.7а 15.02.7в	
66	Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м.	Упражнения для разогревания. Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Повторное прохождение отрезков 2-3х300 м.	19.02.7а 17.02.7в	
67	Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой».	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой».	21.02.7а 20.02.7в	
68	Спуски в различных стойках.	Значение занятий физкультурой для здоровья человека. Подъем «полуелочкой». Спуски в различных стойках. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3.5 км.	21.02.7а 22.02.7в	

69	Спуски в различных стойках. Профилактика простуды. Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой».	Значение занятий физкультурой для здоровья человека. Подъем «полуелочкой». Спуски в различных стойках. Торможение и поворот упором. Гонка на 2 км. Подъем «полуелочкой».	26.02.7а 24.02.7в	
		Волейбол		
70	Волейбол. Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой.	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	28.02.7а 1.03.7в	
71	Передача мяча двумя руками сверху над собой.	Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч».	2.03.7а 3.03.7в	
72	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	5.03.7а 6.03.7в	
73	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б .	7.03.7а 6.03.7в	
74	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	9.03.7а 10.03.7в	
75	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	12.03.7а 13.03.7в	
76	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	14.03.7а 15.03.7в	
77	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	16.03.7а 17.03.7в	
78	Прямой нападающий удар.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	19.03.7а 20.03.7в	
79	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	21.03.7а 22.03.7в	
80	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	23.03.7а 24.03.7в	

81	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	4.04.7а 5.04.7в	
82	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебные игры в волейбол.	6.04.7а 7.04.7в	
		Плавание		
83	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди.	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	9.04. 7а 10.04.7в	
84	Дыхание во время плавания.	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	11.04.7а 12.04.7в	
85	Техника движения. Кроль на спине.	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	13.04.7а 14.04.7в	
86	Техника движения. Кроль на спине.	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	16.04.7а 17.04.7в	
87	Техника движения. Брасс.	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	18.04.7а 19.04.7в	
88	Техника движения. Брасс.	Личная гигиена. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	20.04.7а 21.04.7в	
		Легкая атлетика		
89	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	23.04.7а 24.04.7в	
90	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).	Профилактика плоскостопия. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).	25.04.7а 26.04.7в	
91	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). Разбег.	Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). Разбег.	27.04.7а 28.04.7в	
92	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С).	Значение ЗОЖ для здоровья человека. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). Приземление.	30.04.7а 3.05.7в	
93	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). Отталкивание.	Мир Олимпийских игр. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (С). Отталкивание.	2.05.7а 5.05.7в	
94	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (У).	Поведение в экстремальных ситуациях. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (У).	4.05.7а 8.05.7в	

95	Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку (Р).	Элементы самомассажа. Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку (Р). Медленный бег. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	7.05.7а 10.05.7в	
96	Специальные беговые упражнения.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку(3), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта.	11.05.7а 12.05.7в	
97	Низкий старт и стартовый разгон (до 10-15 м), развитие скоростных возможностей.	Значение занятий физической культурой для здоровья человека. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Низкий старт и стартовый разгон (до 10-15 м), развитие скоростных возможностей. КДП: прыжки в длину с места.	14.05.7а 15.05.7в	
98	Прыжки в длину с разбега (Р).	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с разбега (3), метание мяча 150 г с 2-3 шагов (Р).	16.05.7а 17.05.7в	
99	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (Р).	Понятия: короткая дистанция. ОРУ. Бег на 60 м (У). Прыжок с 7-9 шагов разбега – подбор разбега (С). Метание малого мяча в вертикальную цель (3) (1 х 1) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	18.05.7а 19.05.7в	
100	Прыжки в длину способом «согнув ноги» (У).	Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (У). Метание малого мяча на дальность (С) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.05.7а 22.05.7в	
101	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У).	Значение ЗОЖ для здоровья человека. ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У).	23.04.7а 24.05.7в	
102	Бег 1500 м (У).	Мир Олимпийских игр. ОРУ. Бег 1500 м (У).	25.04.7а 26.05.7в	
103	Преодоление полосы препятствий.	Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку(3), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта. Преодоление полосы препятствий.	28.05.7а 29.05.7в	
104	Преодоление полосы препятствий.	Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. КДП: прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий.	30.05.7а 31.05.7в	
105	Бег 1000 м .Подведение итогов.	КДП. Бег 1000 м . Подвижные игры.	30.05.7а 31.05.7в	