Предмет	Класс	Филиал												
Физическая культура	7													
Раздел	Описание знаний	Тема урока	Кол-во часов	Солнечная	Житейская	Земельная	Полезная	Языковая	Двигательная	Ценностная	Под. условия и средства реализации ГОСа			
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спомбатовые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по прямой 20-40 м. Развитие скоростных качеств.	1											
		Правила поведения на спортивной площадке. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по прямой 30 м. Развитие скоростных качеств.	1											
		Требования к одежде на занятиях. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по прямой 60 м. Развитие скоростных качеств.	1											
		Правильная осанка и ее значение для здоровья. Высокий старт. Бег по прямой 60 м. Физминутки. Стиль бетовых упражнений. Развитие скоростных качеств.	1											
		Режим дня учащихся. Специальные беговые упражнения. Физминутки.Челночный бег 3 х 10 м. Развитие скоростных качеств.	1											
		Значение занятий физ.упражнениями в режиме дня. Техника прыжка в длину. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие ловкачества.	1											
		Правила соревнования по прыжкам в длину. Прыжок в длину с места. Метание мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Правила соревнований по метанию. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Современные средства физического воспитания. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1											
		Самостоятельные формы занятий. Бег по пересеченной местности 1000 м.	1											
		Самоконтроль в процессе физкультурных. Бег по пересеченной местности 1500 м.	1											
		Комплекс утренней гимнастики. Бег по пересеченной местности 2000 м. Развитие выносливости.	1											
		Тесты для оценки физ.подготовки. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1											
Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1											
		Правила дыхания при выполнении физ упражнений. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении. Игра.	1											
		Правила баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом в движении. Ведение мяча в движении. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра. Развитие координационных способностей.	1											
		Спортивные игры в Тульской области. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча. Ведение мяча. Игра.	1											
		Значение физкультуры для здорового образа жизни. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1											
		Физподготовка учащихся.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра.	1											
		Учебные задания для развития общей выносливости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах и положении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игра.	1											
		Влияние о.ф.п. на учебные занятия. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Игра.	1											
		Взаимосвязь физ подготовки с укреплением здоровья. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Игра.	1											
		Целесообразность физ. подготовки с вредными привычками. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания.	1											
		Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведения, броска мяча. Штрафной бросок. Игра.	1											
		Баскетбол в Тульской области. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Игровые задания. Игра. Развитие координационных способностей.	1											
		Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча. Итоговые задания. Игра.	1											
		Правила баскетбола. Учебная игра.	1											
Гимнастика.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1											
		Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1											
		Правильная осанка и ее значение для здоровья. Строевые упражнения. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1											
		Современные средства физического воспитания. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1											
		Здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1											
		Действия физ. упражнений на умственный способности. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м). Опорный прыжок способом "ноги врозь" (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Значение физкультуры для здорового образа жизни. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м), способом "ноги врозь" (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Действия физ. упражнений на полосу препятствия. Опорный прыжок способом "согнув ноги" (м), способом "ноги врозь" (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Гигиена одежды школьника. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамье. Упражнения со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Режим дня учащихся. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад в полуприсед. "Мост" из положения стоя. Развитие силовых способностей.	1											
		Закаливание. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад в полуприсед. "Мост" из положения стоя. Развитие силовых способностей.	1											
		Правила закаливания. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад. Развитие силовых способностей.	1											
		Самоконтроль. Строевые упражнения. Стойка на голове с согнутыми ногами (м) "Мост" из положения лежа и стоя с помощью и без помощи. Развитие гибкости.	1											
		Субъективные показания самоконтроля. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. "Мост" Развитие гибкости.	1											
		Тесты школьной программы. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Развитие гибкости.	1											
		Правила закаливания. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Развитие гибкости.	1											
		Гимнастика в Тульской области. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на снарядах. Развитие силовых качеств.	1											
Волейбол.		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра."пионербол".	1											
		Требования к одежде на занятиях физкультурой. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1											
		Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1											
		Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча, прием мяча. Нижняя прямая подача. Игра -пионербол.	1											
Лыжная подготовка.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода – прохождение отрезков. Строевые упражнения с лыжами. Развитие выносливости.	1											
		Требования к одежде на занятиях зимой. Техника одновременного бесшажного хода – прохождение отрезков. Строевые упражнения с лыжами. Развитие выносливости.	1											
		Правила предупреждения травматизма на занятиях зимой. Строевые упражнения с лыжами.Техника одновременного бесшажного хода – прохождение отрезков. Подъем в гору скользящим шагом.	1											
		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника одновременного одношажного хода – прохождение отрезков. Подъем в гору скользящим шагом.	1											
		Виды лыжного спорта.Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1											
		Правила самостоятельного выполнения упражнений. Техника одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом. Дистанция 2 км.	1											
		Применение лыжных мазей. Техника поворота на месте махом. Техника попеременного двухшажного хода. Преподление по дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1											
		Требования к обуви занимающихся лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Преподление по дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1											
		Основные требования здорового образа жизни. Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дистанция 4 км.	1											
		Влияние вредных привычек на здоровый образ жизни. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1											
		Влияние вредных привычек на физическое развитие. Поворот на месте махом. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. Развитие выносливости.	1											
		Посильный двигательный режим школьника. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Первая помощь при обморожениях. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Первая помощь при травмах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Влияние вредных привычек на здоровье. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Влияние вредных привычек на физическое развитие. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Влияние физ упражнений на здоровье. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Значение закаливания для здоровья. Строевые упражнения с лыжами. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Допустимая чсс во время работы. Строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции 2 км. Спуск и подъем.	1											
		Самостоятельные формы занятий. Строевые упражнения с лыжами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Лыжный спорт в Тульской области. Прохождение дистанции 3 км. Спуск и подъем. Развитие выносливости.	1											
		Самоконтроль в процессе физ. воспитания. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1											
		Требования к одежде. Переход с попеременных ходов на одновременный. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1											
		Правила дыхания при ходьбе на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.	1											
Волейбол.		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра -пионербол.	1											
		Равномолимое питание. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра -пионербол.	1											
		Современные средства физ. воспитания. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1											
		Оздоровительная направленность физкультурных занятий. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1											
		Личная гигиена школьника. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1											
		Правила оказание первой помощи при травмах. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площади. Игра по упрощенным правилам.	1											
		Правила соревнований в волейболе. Стойки и перемещения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	1											
		Олимпийское движение. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания. Игра.	1											
		Волейбол в Тульской области. Нападающий удар после подбрасывания. Игровые задания на укороченной площадке. Игра -пионербол.	1											
		Легенды и реальность Олимпиад. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Нападающий удар. Игровые задания на укороченной площадке. Игра.	1											
		Оздоровительное воздействие физкультуры на умственные способности. Игровые задания на укороченной площадке. Игра -пионербол.	1											
		Правила игры в волейбол. Комбинация из основных элементов (подача-прием-передача через сетку). Нападающий удар после подбрасывания. Учебная игра.	1											
		Правила игры в волейбол. Комбинация из основных элементов (подача-прием-передача через сетку). Тактика свободного нападения. Игра.	1											
		Правила игры в волейбол. Комбинация из основных элементов (подача-прием-передача-удар). Тактика свободного нападения. Игра.	1											
		Приемы самоконтроля физических нагрузок. Комбинация из основных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1											
		Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Комбинация из основных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1											
		Контроль за физическим развитием учащихся. Комбинация из основных элементов. Учебная игра.	1											
Легкая атлетика.		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега с высокого старта. Бег по прямой. Челночный бег 3 х 10 м. Развитие скоростных качеств.										1		
		Первая медицинская помощь при травмах. Техника бега с высокого старта. Бег по прямой. Челночный бег 3 х 10 м. Развитие быстроты.										1		
		Правильная осанка и ее значение для здоровья. Техника бега с высокого старта. Бег по прямой. Челночный бег 3 х 10 м. Развитие быстроты.										1		
		Утренняя гигиеническая гимнастика. Техника бега на короткие дистанции 30 м. Развитие быстроты.										1		
		Правила соревнований по легкой атлетике. Бег по прямой 60 м. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.										1		
		Роль физкультуры в жизнедеятельности человека. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель. Развитие силы.										1		
		Индивидуальные занятия. Медленный бег по пересеченной местности. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие выносливости.										1		
		Правила соревнований в метании. Медленный бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность с места. Развитие выносливости.										1		
		Оздоро-двигательный аппарат. Медленный бег по пересеченной местности - 1000 м. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.										1		
		Индивидуальные физические нагрузки. Бег по пересеченной местности – 2000 м. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.										1		
		Значение нервной системы в управлении движениями. 6-ти минутный бег. Техника прыжка в высоту. Развитие выносливости.										1		