Предмет	Класс	Вариант											
Физическая культура	7	Физическая культура 7 класс (В.И.Лях)											
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее зад	Подробнос	Предмет	Деятельн	Ценностн	Пед. условия и средства реализации ГОСа		
Введение		Вводный инструктаж по ОТ. История развития спорта в Тульской области.	1										
Легкая атлетика		ИОТ – 9. Техника бега на короткие и средние дистанции. Повторение техники метания мяча на дальнос	1										
		Спринтерский бег до 60 м. Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега.	1										
		Строевые упражнения. К/У «Бег 60м». Защитные свойства организма и их профилактика средствами ф	1										
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Техника бега на длинные дистанции. Эстафетны	1										
		К/У «Метание мяча». Бег в равномерном темпе до 20	1										
		Техника прыжков в длину. Круговая тренировка: броски набивного мяча, прыжки, многоскоки, метание в	1										
		Строевые упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Подвижные	1										
		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	1										
		Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Легкоатлетические эстафеты. Проведе	1										
		Развитие физических качеств – выносливость. 6-тиминутный бег в среднем темпе.	1										
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. К/У «Подтягивание». Планирование и контроль индивиду	1										
		Тульские легкоатлеты – призеры мировых первенств направленности.	1										
Баскетбол		ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 6 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, пов	1										
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением со	1										
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением сопр	1										
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением напр	1										
		Ведение мяча в различных стойках, в движении с пассивным сопротивлением соперника	1										
		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением соперника.	1										
		К/У «Комбинации из освоенных элементов». Совершенствование и самосовершенствование физически	1										
		Знаменитые баскетболисты нашего города. Детская команда «Ван-Баскет». Комбинации из освоенных	1										
Гимнастика		ИОТ – 9.1. Строевые упражнения в парах. Повторение техники прыжков через «козла» ноги врозь.	1										
		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжков чер	1										
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. К/У «Прыжки через «козла». Закрепление техн	1										
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Акробатическая связка. Совеошенствование техники лаз	1										
		Общеразвивающие упражнения в движении. Закрепление техники выполнения акробатической связки.	1										
		Развитие физических качеств – координация. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упр	1										
		Развитие физических качеств – силовые. Упражнения в висах и упорах. Закрепление техники выполнен	1										
		Развитие физических качеств – гибкость. Общеоразвивающие упражнения с повышенной амплитудой д	1										
		Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скак	1										
Волейбол		ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала за 6 класс. Стойка игрока, перемещение, остановки, пов	1										
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача.	1										
		Передача мяча над собой и через сетку. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	1										
		Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Совершенствование техники выполнения нижней прямой	1										
		К/У «Передачи мяча». Игровые задания на укороченых площадках. Гигиенические основы организации	1										
		Развитие физических качеств – выносливость. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра длительность	1										
		К/У «Нижняя прямая подача». Игровые	1										
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения по овладению техники перемещени	1										
		Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Подвижные игры с мячом.	1										
		Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Двухсторонняя игра по упрощенным пр	1										
		Спортивные школы города Тулы. Упражнения по овладению техники перемещений и владения мячом.	1										
Лыжная подготовка		ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 6	1										
		Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход. Игра «Салки. Давай руку!»	1										
		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. Игра «Пустое место».	1										
		Передвижение на лыжах: леоеход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1										
		Передвижение на лыжах: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1										
		К/У «Прохождение дистанции изученными ходами 3 км». Выполнение общеподготовительн и подводящ	1										
		Русские народные игры – «Пятнашки».	1										
		Переодвижение на лыжах: подъем «елочкой», торможение «плугом». Игра «По местам».	1										
		Передвижение на лыжах: переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преод	1										
		Передвижение на лыжах: подъем в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с	1										
		Повороты на месте маком. Эстафеты.	1										
		Переодвижение на лыжах ранее изученными ходами. К/У «Прохождение дистанции 3 км».	1										
		Совершенствование одновременного бесшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1										
		Земляки – гордость Тулы и страны. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1										
		Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник».	1										
		Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием рук. ног. туловища. Подъемы и	1										
		Передвижение на лыжах ранее изученными ходами. Игра «Лыжный поезд».	1										
		Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Игра «Пятнашки простые».	1										
		Передвижение на лыжах: ознакомление с коньковым ходом. Игра «Гонка с палками и без палок».	1										
		Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка». Эстафеты на лыжах без палок.	1										
Баскетбол		ИОТ – 9.3. Повторение пройденного материала. Ведение, ловля и броски мяча.	1										
		Строевые упражнения. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей р	1										
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техника защиты – перехват мяча. Самостоятельное выпо	1										
		Броски мяча в корзину с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правила	1										
		К/У «Броски мяча в корзину». Закрепление пройденых комбинаций в игровой ситуации.	1										
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам б	1										
Гимнастика		ИОТ – 9.1. Повторение техники выполнения акробатической связки.	1										
		Развитие физических качеств – гибкость. К/У «Акробатическая связка».	1										
		Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Повторение техники лазанья по канату	1										
		Развитие физических качеств – силовые. Упражнения в висах и упорах. К/У «Лазанье по канату».	1										
		Строевые упражнения. Повторение техники прыжков через «козла». Эстафеты и игры с использование	1										
		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. К/У «Прыжки через «козла».	1										
		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и коленных суставо	1										
		Развитие физических качеств – скоростно-силовые. Упражнения с гантелями. К/У «Подтягивание».	1										
		Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами гимнастики. Комплексы физических упражнений	1										
		Развитие велоспорта в Туле. Упражнения на гимнастической стенке.	1										
Волейбол		ИОТ – 9.3. Общеоазвивающие упражнения. Повторение пройденных элементов. Приемы самоконтроля	1										
		Передачи мяча в парах, тройках, над собой и через сетку. Нижняя прямая подача	1										
		Повторение техники перемещения. Метание мяча в цель различными мячами	1										
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. К/У «Передачи мяча».	1										
		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения по закреплению техники перемещен	1										
		Развитие физических качеств – координация. Упражнения с мячом в сочетании с прыжками, с бегом, с	1										
		Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам мини-во	1										
		Общеразвивающие упражнения с гантелями. К/У «Нижняя прямая подача».	1										
		Подведение итогов по разделу «Волейбол». Двухсторонняя игра. Тульская волейбольная команда «Ту	1										
Легкая атлетика		ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и длинные дистанции. Техника метания малого мяча на	1										
		Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Бег 60 м». Самоконтроля за уровнем физической подгото	1										
		Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами лег	1										
		Техника пыжков в длину. Круговая тренировка: пыжки, многоскоки. метание в цель. бооски набивного	1										
		Строевые упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Подвижные игры.	1										
		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	1										
		Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Прыжки в длину». Закрепление техники метания мяча на	1										
		Закрепление техники эстафетного бега. Бег с изменением направления. скоости.	1										
		Развитие физических качеств – выносливость. 6-тиминутный бег в среднем темпе. Подвижные игры.	1										
		Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность». Легкоатлетические эстафеты».	1										
		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину.	1										
		Рассказать о двигательном режиме летом. правилах повеения на воде во время купания в откытых в	1										
		Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1										
		Скоростной бег до 40 м. Тестирование3х10	1										
		Подвести итоги учебного года по уровню физической подготовленности. Подвижные игры.	1										