

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Администрация МР «Кызылский кожуун» РТ.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Баян-Колская основная общеобразовательная школа имени Долчанмаа Б-К. Ш.

«РАССМОТРЕНО» на заседании ШУМО	«СОГЛАСОВАНО»	УТВЕРЖДЕНА
протокол № 1 от « 28 » августа 2023 г.	Зам. директора по УВР Чанзынмаа С.К. Чанзынмаа/ « 29 » августа 2023 г.	о.и директора Токсун Ш.А./ Приказом № 28 от « 29 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Уровень образования: среднее общее образование

Количество часов: 102

Уровень: базовый

Учитель: Бадыназын А.П.

Категория: высшая

с. Баян-Кол, 2023

Календарно – тематическое планирование
по комплексной программе физического воспитания при 3 урочных занятиях в неделю
в 7 классах на учебный год
МБОУ СОШ учителя физической культуры

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- Вводные уроки (В.У);
- Уроки ознакомления с новым материалом (Н.У);
- Смешанные уроки (См.У);
- Учетные уроки (У.У);
- Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У);

Б) Методы ведения урока:

- Фронтальный (Ф.М);
- Поточный (П.М);
- Посменный (Пс.М);
- Групповой (Г.М);
- Индивидуальный (И.М);

ЖУР – журнал учета результатов.

УП – учебное пособие по основам знаний

ТТД – технико-тактические действия

РКК – развитие координационных и кондиционных способностей

ОУ – обще развивающие упражнения

ОФК – основы физические качества

№ урока (часы)	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы урока по классам 7 классы.	Формы контроля	Оснащенность урока	Дата проведения	
								План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Сентябрь	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Водный урок по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры (л/ атлетика, спортивные и подвижные игры, сказание первой помощи)	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности		

2	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
3	ОРУ (скорость)	Сентябрь	С.У. П.М.	ОФК	Бег 30 метров (2 - 3 повторения)	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка		
4	ОРУ (сила)	Сентябрь	С.У. П.М.	ОФК	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
5	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	С.У. Г.М.	ОФК	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
6	ОРУ (скорость)	Сентябрь	С.У. Г.М.	ОФК	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка		
7	Легкая атлетика (скорость)	Сентябрь	См.М. Н.У. Г.М.	Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт. бега)	Стартовые ускорения (4 – 5 повторений) 10 -15 м; 10 – 15 м; (высокого старта)	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка		
8	ОРУ (выносливость)	Сентябрь	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег 1000 метров без учета времени	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка		
9	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Сентябрь	У.У. Пс.М.	ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР, Беговая дорожка, перекладина		

10	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Сентябрь	У.У. Пс.М	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	Корректировка техники бега, правильность исполнения виса и подтягиваний	Спортзал, маты, ЖУР		
11	Определение уровня ОФК (выносливость)	Сентябрь	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	Фиксирование результата	Секундомер, ЖУР		
12	Определение уровня ОФК (скоростно-силовое качество, сила)	Сентябрь	У.У. Ф.М. Г.М.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упор лежа	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР		
13	Футбол	Октябрь	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Изучение	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи		
					Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону				
14	Футбол	Октябрь	П.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
15	Футбол	Октябрь	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле,		

							мячи		
16	Футбол	Октябрь	И.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление Комбинация из освоенных элементов игры в футбол	Оценка ТТД	Футбол ьное поле, мячи		
17	Футбол	Октябрь	Г.М. С.У. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	Оценка ТТД	Футбол ьное поле, мячи		
18	Футбол	Октябрь	Г.М. С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам	Оценка действий и судейства	Футбол ьное поле, мячи		
19	Легкая атлетика	Октябрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	Оценка действий	Футбол ьное поле, мячи		
20	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Октябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Высокий стар, бег с ускорением до 40 – 60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, палочки		
21	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Октябрь	С.У. П.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-4 шагов разбега	Корректировка техники прыжка в высоту	Яма для прыжка в высоту, стойки,		

							Жур		
22	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Октябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 60 метров на результат	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
23	Легкая атлетика (прыжки в длину)	Октябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги»	Корректировка шагов разбега, попадание на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР		
					7-9 шагов разбега (обучение)				
24	Легкая атлетика (метание)	Октябрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание м/мяча (150 г) в цель с	Корректировка техники метание	М/мяч, мишень		
					10 – 12 м				
25	Легкая атлетика (метание)	Октябрь	С.У. И.М. Н.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание М/мяча (150) на дальность с 5 – 6 в цель с	Корректировка техники метания и разбега	М/мяч, сектор метания, разметка		
					Обучение закрепление				
26	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Октябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 500 м. (д), 800 м (м).	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		

	Легкая атлетика (общая выносливость)	Октябрь	С.У. Г.М. У.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка секундомер, ЖУР		
27	ОРУ (координация)	Октябрь	С.У. П.М. Н.У.	РКК	Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (обучение, закрепление)	Корректировка техники движений, страховка	Гимнастескалки, набивные мячи канат		
28	Баскетбол	Ноябрь	С.У. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортивных играх	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (обучение, закрепление)	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
29	Баскетбол	Ноябрь	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортивных играх	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		
30	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортивных играх	Двухсторонняя игра в баскетбол	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
32	Баскетбол	Ноябрь	С.У.	ДУ и навыки,	Тактика в баскетболе (стремительное	Корректировка техники	Баскет-		

			Г.М.	основы ТТД в спортиграх	нападение)	исполнения	большая пло- щадка, мячи		
33	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	Корректировка техники исполнения	Баскет- большая пло- щадка, мячи		
34	Баскетбол	Ноябрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.	Корректировка техники исполнения	Баскет- большая пло- щадка, мячи		
35	Баскетбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	Корректировка техники движений			
36	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейбол	Корректировка техники движений	Волей- большая площад- ка, мячи		

37	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад	Корректировка техники движений	Волей- больная площад- ка, мячи		
38	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление прямой верхней передачи	Корректировка техники движений	Волей- больная площад- ка, мячи		
39	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. П.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление прямого нападающего удара	Корректировка техники движений	Волей- больная площад- ка, мячи		
40	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Корректировка техники движений	Волей- больная площад- ка, мячи		
41	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	Корректировка техники движений	Волей- больная площад- ка, мячи		
42	Волейбол	Декабрь	С.У.	ДУ и навыки, основы ТТД в	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночные,	Корректировка техники	Волей-		

			И.М. Г.М.	спортиграх	вдвоем), страховка	движений	большая площад- ка, мячи		
43	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники движений	Волей- большая площад- ка, мячи		
44	Волейбол	Декабрь	С.У. И.М. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Тактика защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники движений	Волей- большая площад- ка, мячи		
45	Волейбол	Декабрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Игры по упрощенными правилами игры волейбола	Корректировка техники движений	Волей- большая площад- ка, мячи		
46	Волейбол	Декабрь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основы ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники движений	Волей- большая площад- ка, мячи		
47	ОРУ (выносливость)	Декабрь	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 мин	Измерение пульса до бега и после	Спорт-зал		

48	ОРУ (выносливость)	Декабрь	У.У. Ф.М.	ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Измерение пульса до бега и после	Спорт-зал		
49	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Январь	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/ атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Журнал по т/б, инструкции		
50	ОРУ (координация)	Январь	С.У. У.У. П.М.	ОФК	Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча	Фиксирование результатов	Спортзал, стойки, гимнаст. скамейки, мячи		
51	ОРУ(сила)	Январь	С.У. П.М.		Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног	Фиксирование результатов	Гимнастическая стенка, ЖУР		
52	ОРУ (скоростная выносливость), ритмическая гимнастика	Январь	С.У. И.М. Г.М. Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью	Индивидуализация отягощений и нагрузки	Спорт-зал		
53	Игра на базе баскетбола	Январь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основание ТТД в спортиграх	Закрепление обучения игре «Стритбол»	Коррекция техники и тактики игры	Баскет-больная		

							площадка, мячи		
54	Игра на базе баскетбола	Январь	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основание ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися	Коррекция техники и тактики игры	Баскет- Большая площадка, мячи		
55	ОЗ	Январь	С.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма»	Оценка практических умений	Шины, бинты, жгут		
56	Атлетические единоборства	Январь	С.У. И.М.	ДУ и навыки	Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком	Корректировка техники движений	Спорт зал, маты		
57	ОРУ (координация)	Январь	У.У. И.М.	ОФК	Метание малого мяча в цель с 11 – 13 м	Корректировка техники метания. Оценка метания	Мишень, м/мяч, ЖУР		
58	Ритмическая гимнастика (корректировка)	Январь	С.У. Ф.М. Н.У.	ОФК	Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики на координацию движений	Корректировка движений	Спорт зал, муз. Сопро- вождение		
59	Атлетические единоборства	Январь	Н.У.	ДУ и навыки	Действия самозащиты без оружия	Корректировка движений	Спорт		

			И.М.				зал, маты		
60	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Страховка, корректировка движений	Спорт зал, маты		
61	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	Страховка, корректировка движений	Спорт зал, маты		
62	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д)	Страховка, корректировка движений	Спорт зал, брусья, бревно		
63	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	Страховка, корректировка движений	Спорт зал, маты, гимн.козел		
64	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Темповой поворот боком (два переворота)	Страховка, корректировка движений	Спорт зал, маты		
65	Гимнастика с основами акробатики	Февраль	С.У. Н.У. И.М.	ДУ и навыки	Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Страховка, корректировка движений	Спорт зал, маты		
66	Ритмическая гимнастика и	Февраль	С.У.	ДУ и навыки	Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление	Корректировка техники	Спорт		

	элементы хат – ха - йоги		Ф.М.		(стоя, лежа, сидя)	исполнения	зал, маты		
67	Атлетические единоборства	Февраль	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Закрепление всех видов самостраховок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты		
68	Атлетические единоборства	Февраль	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты		
69	Атлетические единоборства	Февраль	С.У. П.М. Г.М.	ДУ и навыки	Совершенствование изученных элементов единоборств	Корректировка техники движения	Спортзал, маты		
70	ОРУ (скоростная выносливость)	Февраль	С.У. У.У. Г.М.	ОФК	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3 – 4 повт.)	Учет количество прыжков	Спортзал		
71	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Февраль	С.У. Г.М.	ОФК	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3 – 5 кг)	Корректировка движений	Спортзал, набивные мячи		
72	ОЗ	Март	С.У. Ф.М.	ФК человек и общества	Теория: «основные требования безопасности на занятиях физической культуры»	Фронтальный опрос	УП		
73	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3 кг)	Корректировка техники движения	Спортзал, Набивные		

							мячи		
74	ОРУ (общая выносливость)	Март	С.У. Ф.М.	ОФК	Равномерный бег 12 минут	Снятие пульса до, после бега и через 5 минут	Спортзал, секундоме р		
75	ОРУ (координация)	Март	С.У. И.М.	ОФК	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 16 метров	Корректировка техники движения	Спортзал, мячи, мишень		
76	ОРУ (силовая выносливость)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазание по канату	Дозировка нагрузки	Спортзал, Гимнаст. скамейки, стенка, канат		
77	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Март	С.У. Г.М.	ОФК	Совершенствование прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полу приседа с отягощением	Дозировка нагрузки	Спортзал, гантели		
78	ОРУ (гибкость)	Март	С.У. Г.М.	ОФК	Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движения	Спортзал		
79	ОРУ (координация)	Март	С.У. Г.М.	ОФК	Челночный бег 4x10 м.	Учет результатов	Спортзал, ЖУР		
80	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Март	С.У. П.М.	ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, Измерит. рулетка		

81	Волейбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Волей- больная площадка, мячи		
82	Волейбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Волей- больная площадка, мячи		
83	Волейбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и тактики игры	Волей- больная площадка, мячи		
84	Баскетбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскет- больная площадка, мячи		
85	Баскетбол	Апрель	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскет- больная площадка, мячи		
86	Баскетбол	Апрель	С.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Двухсторонняя игра в волейбол	Корректировка техники и	Беговая		

			Г.М.	спортиграх		тактики бега	дорожка, стадион		
87	ОРУ (общая выносливость)	Апрель	С.У. Ф.М.	ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион		
88	Легкая атлетика (скорость)	Апрель	У.У. П.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 400 метров. Учетный урок	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
89	Легкая атлетика (скорость)	Апрель	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 200 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
90	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	Апрель	Ф.М. С.У. Г.М.	ОФК ФК человека и общество	Теория: «Физическая подготовленность»	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузок	УП. Беговая дорожка		
91	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Апрель	С.У. П.М. И.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма. измерит. рулетка		
92	Легкая атлетика (скоростная)	Май	У.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в	Зачетный урок по прыжкам в длину с	Корректировка техники и	Прыжко-		

	выносливость)		С.У.	л/атлетике	разбега	тактики прыжков	вая яма. измерит. рулетка		
93	ОРУ (сила)	Май	У.У. П.М.	ОФК	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из виса лежа (д).	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладины		
94	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Май	У.У. П.М.	ОФК	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР		
95	ОРУ (выносливость) Оценка уровня ОФК	Май	У.У. Г.М.	ОФК	Бег 1000 метров. Учетный урок	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
96	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	Май	У.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м).	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
97	ОЗ	Май	Н.У. Ф.М.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества»	Фиксирование результатов	УП		
98	ОРУ(сила), оценка уровня ОФК	Май	У.У. Г.М.	ОФК	ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР		
99	ОРУ(гибкость), оценка уровня ОФК	Май	У.У. Г.М.	ОФК	ОРУ на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	ЖУР		

100	Легкая атлетика (скоростная выносливость)	Май	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Эстафетный бег на стадионе 4 x 100 метров	Корректировка техники и тактики прыжков	Беговая дорожка, эстафетная палочка		
101	ОЗ	Май	С.У. Г.М.	ФК человек и общества	Повторение пройденных тем, фронтальный опрос	Фиксирование результатов	УП		
102	Футбол	Май		ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Двухсторонняя игра в футбол (м), игра в «Стритбол» (д).	Корректировка техники передачи игры	Футбольное поле, баскетбольная площадка, мячи		
					Подведение итогов учебного года				

Рассмотрено
на заседании МО
_____Токсун Ш.А.

Согласовано:
Зам.директора УР
_____Чалзынмаа СК.

Утверждаю:
Директор МБОУ Баян-Колской СОШ
_____ / Борзук Л.К..
«___» сентября 2016 год.

**Годовое распределение сетки часов на разделы по комплексной программе физического воспитания
при 3 – урочных занятиях в неделю в 7 классах**

Раздел учебной программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы	Всего часов
		7	
1	2	3	4
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого–педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физкультуры	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	2	2
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	8	8
- скорость			
- сила		8	8
- выносливость		13	13
-координация		6	6
- гибкость		2	2

- скоростно-силовые		9	9
Итого по разделу двигательных способностей		47	47
1	2	3	4
Способы физической деятельности с общепкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приемы в подвижных и спортивных играх		
- гимнастика, акробатика		9	9
- футбол		7	7
- баскетбол		8	8
- волейбол		6	6
- легкая атлетика		6	6
Вариативная часть:			
- легкая атлетика		4	4
- атлетические единоборства		3	3
- волейбол		4	4
-«Стритбол»		2	2
Подведение итогов учебного года		1	1
ИТОГО		50	50
ВСЕГО		102	102