Приложение

к основной образовательной

программе основного общего образования

Рабочая программа

по физическая культура

7 класс

Составитель: учитель физической культуры

МАОУ «Порецкая СОШ»

Катаскина Светлана Валентиновна

Тематическое планирование для 7 класса

№	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Техника безопасности По л/а ИОТ-17-06 Эстафетный бег	1
2	В/с ускорения с высокого старта, спринтерский бег(30м,	1
3	В/С ускорения с высокого старта, спринтерский бег(60м)	1
4	В/с Ускорения с высокого старта , спринтерский бег(400м)	1
5	Бег на 2000м без учета времени	1
6	Бег на 2000м без учета времени	1
7	бег 1000м на время	1
8	Метание малого мяча 150г на технику	1
9	метание малого мяча 150г на результат	1
10	Прыжки в длину с разбега	1
11	Прыжки в длину с разбега	1
12	Прыжки в длину сразбега на результат	1
13	Т/Б при занятиях спортивными играми ИОТ-22-06	1
14	Стойка игрока, перемещения, остановки прыжком, шагом	1
15	Стойка игрока, перемещения, остановки прыжком, шагом	1
16	Зонная защита	1
17	Зонная защита	1
18	Техника ловли и передач мяча	1
19	Техника ловли и передач мяча	1
20	Техника ведения мяча на месте ив движении	1
21	Техника ведения мяча на месте ив движении	1
22	Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	1
23	Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	1
24	Комбинации из освоенных элементов техники	1
25	Комбинации из освоенных элементов техники	1
26	Т/б по гимнастике	1
27	Акробатические упражнения	1
28	Акробатические упражнения	1
29	Акробатические упражнения	1
30	Акробатические упражнения	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Акробатические упражнения	1
33	Акробатические упражнения	1
34	Акробатическая комбинация № 1	1
35	Акробатическая комбинация № 1	1
36	Акробатическая комбинация № 1 на оценку	1
37	Акробатическая комбинация № 2	1
38	Акробатическая комбинация № 2	1
39	Акробатическая комбинация № 2 на оценку	1
40	Упражнения на перекладине (М).Комбинация на бревне (Д)	1
41	Упражнения на перекладине (М).Комбинация на бревне (Д)	1
42	Упражнения на перекладине (М).Комбинация на бревне (Д)	1
43	Упражнения на перекладине (М).Комбинация на бревне (Д) на оценку	1
44	Опорные прыжки через гимнастического козла способом ноги врозь	1
45	Опорные прыжки через гимнастического козла способом ноги врозь	1
46	Опорные прыжки через гимнастического козла способом ноги врозь на оценку	1
47	Опорные прыжки через гимнастического козла способом согнув ноги	1
48	Опорные прыжки через гимнастического козла способом согнув ноги	1
49	Опорные прыжки через гимнастического козла способом согнув ноги на оценку	1
50	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке	1

51	Техника скользящего шага без палок	1
52	Техника скользящего шага без палок	1
53	Техника скользящего шага без палок	1
54	техника одновременного двухшажного хода	1
55	техника одновременного двухшажного хода	1
56	техника одновременного двухшажного хода	1
57	Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов	1
58	Поворот на месте махом Одновременный бесшажный ход.	1
59	Поворот на месте махом Одновременный бесшажный ход.	1
60	Поворот на месте махом Одновременный бесшажный ход.	1
61	прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
62	прохождение дистанции 2 км на время	1
63	Одновременный одношажный ход.	1
64	Одновременный одношажный ход.	1
65	техника одновременного одношажного хода. на оценку	1
66	Преодоление бугров и впадин	1
67	Преодоление бугров и впадин	1
68	Спуск в высокой стойке и поворот. Торможение плугом	1
69	Спуск в высокой стойке и поворот. Торможение плугом	1
70	прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
71	прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
72	прохождение дистанции 2 км без учета времени	1
73	прохождение дистанции 2 км на время	1
74	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
75	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
76	Техника приема и передач мяча.	1
77	Техника приема и передач мяча.	1
78	Техника приема и передач мяча.	1
79	Техника приема и передач мяча.	1
80	Техника приема и передач мяча.	1
81	Техника нижней прямой подачи.	1
82	Техника нижней прямой подачи.	1
83	Техника нижней прямой подачи.	1
84	Техника прямого нападающего удара.	1
85	Техника прямого нападающего удара.	1
86	Техника прямого нападающего удара.	1
87	Техника прямого нападающего удара.	1
88	Закрепление техники изученных приемов. Тактика игры.	1
89	Закрепление техники изученных приемов. Тактика игры.	1
90	Техника безопасности на уроках по л/а ИОТ-17-06	1
91	В/с ускорения с высокого старта, спринтерский бег(30м,)	1
92	В/с ускорения с высокого старта, спринтерский бег(60м,)	1
93	В/с ускорения с высокого старта, спринтерский бег(400м)	1
94	Бег на 1500м без учета времени	1
95	Бег 1000м без учета времени	1
96	Бег на 1000м без учета времени	1
97	бег 1000м на время	1
98	Метание малого мяча 150г на технику	1
99	Метание малого мяча 150г на технику	1
100	Метание малого мяча 150г на результат	1
101	Бег на 2000м без учета времени	1
102	Прыжки в длину с разбега	1