**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | |
| 1 | Бег с переменной скоростью до 5 минут. | 1 | 02.09 | |
| 2 | Бег с переменной скоростью до 5 минут. | 1 | 05.09 | |
| 3 | Бег 60 метров. | 1 | 07.09 | |
| 4 | Бег 60 метров. | 1 | 08.09 | |
| 5 | Бег с преодолением препятствий  (высота 35-45 сантиметров) | 1 | 12.09 | |
| 6 | Бег с преодолением препятствий  (высота 35-45 сантиметров) | 1 | 14.09 | |
| 7 | Эстафетный бег на отрезках 30-50 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 | 15.09 | |
| 8 | Челночный бег 3 по 10 метров. | 1 | 19.09 | |
| 9 | Кроссовый бег 300 метров. | 1 | 21.09 | |
| 10 | Кроссовый бег 300 метров. |  | 22.09 | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» зона отталкивания 40 сантиметров. | 1 | 26.09 | |
| 12 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» зона отталкивания 40 сантиметров. Движение рук и ног в полете. | 1 | 28.09 | |
| 13 | Многоскоки с места и с разбега на результат. | 1 | 29.09 | |
| 14 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. | 1 | 03.10 | |
| 15 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания. | 1 | 05.10 | |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. Отработка отталкивания. | 1 | 06.10 | |
| 17 | Метание малого мяча в цель из положения лежа. | 1 | 10.10 | |
| 18 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | 12.10 | |
| 19 | Метание малого мяча в вертикальную цель. | 1 | 13.10 | |
| 20 | Метание набивного мяча весом 2 кг. снизу. | 1 | 17.10 | |
| 21 | Метание набивного мяча весом 2 кг. из-за головы. | 1 | 19.10 | |
| 22 | Метание набивного мяча весом 2 кг. из-за головы, через голову. | 1 | 20.10 | |
| 23 | Эстафеты. | 1 | 24.10 | |
| 24 | Преодоление полосы препятствий. |  | 26.10 | |
| 25 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 27.10 | |
| 26 | Продолжительная ходьба(20-25 мин.) в различном темпе. | 1 | 31.10 | |
| 27 | Ходьба с изменением частоты шага по команде. | 1 | 09.11 | |
| 28 | Бег в медленном темпе. | 1 | 10.11 | |
| 29 | Техника безопасности. Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. | 1 | 14.11 | |
| 30 | Верхняя передача мяча двумя руками на месте. | 1 | 16.11 | |
| 31 | Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | 17.11 | |
| 32 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | 21.11 | |
| 33 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | 23.11 | |
| 34 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед. | 1 | 24.11 | |
| 35 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны. | 1 | 28.11 | |
| 36 | Прием и передача мяча сверху и снизу. Игра «Мяч в воздухе». | 1 | 30.11 | |
| 37 | Прием и передача мяча сверху и снизу. Игра «Мяч в воздухе». | 1 | 01.12 | |
| 38 | Учебная игра в волейбол. | 1 | 05.12 | |
| 39 | Учебная игра в волейбол. | 1 | 07.12 | |
| 40 | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. | 1 | 08.12 | |
| 41 | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. | 1 | 12.12 | |
| 42 | Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча в движении двумя руками от груди. | 1 | 14.12 | |
| 43 | Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча. | 1 | 15.12 | |
| 44 | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 | 19.12 | |
| 45 | Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча. | 1 | 21.12 | |
| 46 | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 | 22.12 | |
| 47 | Броски мяча в корзину после остановки и после ведения. | 1 | 26.12 | |
| 48 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 28.09 | |
| 49 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 29.09 | |
| 50 | Техника безопасности. Повороты и перестроения. | 1 | 11.01 | |
| 51 | Самоконтроль. Повороты на месте и в движении. | 1 | 12.01 | |
| 52 | Акробатика. Кувырок вперед из положения сидя. | 1 | 16.01 | |
| 53 | Кувырок вперед и назад из положения сидя. | 1 | 18.01 | |
| 54 | Тройной кувырок вперед. | 1 | 19.01 | |
| 55 | Стойка на руках (мальчики ), «мост» (девочки). | 1 | 23.01 | |
| 56 | Стойка на руках (мальчики ), «мост» (девочки). | 1 | 25.01 | |
| 57 | Поворот направо и налево из положения«МОСТ» (девочки), стойка на руках (мальчики ). | 1 | 26.01 | |
| 58 | Упражнения с гимнастическими палками.  Лазание по гимнастической стенке по диагонали. | 1 | 30.01 | |
| 59 | Упражнения с гимнастическими палками.  Лазание по гимнастической стенке по диагонали. | 1 | 01.02 | |
| 60 | Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения. | 1 | 02.02 | |
| 61 | Упражнения со скакалками.  Прыжки с продвижением вперед – назад.  Игра: « Вызов победителя» | 1 | 06.02 | |
| 62 | Упражнения с набивными мячами.  Броски мяча двумя руками.  . | 1 | 08.02 | |
| 63 | Упражнения на гимнастической скамейке.  Ходьба и бег по гимнастической скамейке . | 1 | 09.02 | |
| 64 | Упражнения на гимнастической стенкеВзмахи ногой. Приседания**.** | 1 | 13.02 | |
| 65 | Переноска груза и передача предметов.  Передача набивного мяча.  Переноска снарядов. (ТБ) | 1 | 15.02 | |
| 66 | Переноска груза и передача предметов.  Передача набивного мяча.  Переноска снарядов. (ТБ) | 1 | 16.02 | |
| 67 | Танцевальные упражнения.  Танцевальные шаги. Ритмический танец. | 1 | 20.02 | |
| 58 | Танцевальные упражнения.  Танцевальные шаги. Ритмический танец. | 1 | 27.02 | |
| 69 | Лазание и перелазание на скорость по гимнастической стенке.  Упражнения с малыми мячами. | 1 | 29.02 | |
| 70 | Лазание и перелазание на скорость по гимнастической стенке.  Упражнения с малыми мячами. | 1 | 01.03 | |
| 71 | Лазание в висе на руках и ногах по бревну.  Лазанию по канату.  Игра: «Сигнал». | 1 | 05.03 | |
| 72 | Упражнения с набивными мячами. Прыжок через козла. | 1 | 12.03 | |
| 73 | Опорный прыжок в упор присев на козла. Прыжок ноги врозь.  Игра: «Дотянись до веревочки». | 1 | 14.03 | |
| 74 | Опорный прыжок в упор присев на козла. Прыжок ноги врозь.  Игра: «Дотянись до веревочки». | 1 | 15.03 | |
| 75 | Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. | 1 | 19.03 | |
| 76 | Построение в две колонны, фигурная маршировка. Передвижение в колонне прыжками.  Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 21.03 | |
| 77 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. | 1 | 22.03 | |
| 78 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. | 1 | 26.03 | |
| 79 | Преодоление полосы препятствий  Прыжки в длину с разбега.  Метание в цель.  Эстафеты. | 1 | 04.04 | |
| 80 | Техника безопасности №  Ходьба группами наперегонки | 1 | 05.04 | |
| 81 | Ходьба по залу со сменой видов  Ходьбы, в различном темпе. | 1 | 09.04 | |
| 82 | Бег с ускорением на время (60 м) | 1 | 11.04 | |
| 83 | Бег с ускорением на время ( 60 м ) | 1 | 12.04 | |
| 84 | Бег 100 метров | 1 | 16.04 | |
| 85 | Кроссовый бег на 1000 метров | 1 | 18.04 | |
| 86 | Бег 100 метров с преодолением  5 препятствий | 1 | 19.04 | |
| 87 | Бег 100 метров с преодолением 5препятствий | 1 | 23.04 | |
| 88 | Прыжки со скакалкой за 1 минуту | 1 | 25.04 | |
| 89 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | 26.04 | |
| 90 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | 30.04 | |
| 91 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | 03.05 | |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега способом  « перекат»:схема техники прыжка | 1 | 05.05 | |
| 93 | Прыжок в высоту с разбега способом-  «перекат»:схема техники прыжка | 1 | 07.05 | |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега способом-  «перекат»:схема техники прыжка | 1 | 10.05 | |
| 95 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка | 1 | 12.05 | |
| 96 | Тройной прыжок с места и с не-  Большого разбега : основа прыжка | 1 | 14.05 | |
| 97 | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений. | 1 | 16.05 | |
| 98 | Метание нескольких малых мячей  В различные цели из различных  исходных положений. | 1 | 17.05 | |
| 99 | Толкание набивного мяча весом  до 2-3 кг. | 1 | 21.05 | |
| 100 | Толкание набивного мяча весом  До 2-3 кг. | 1 | 23.05 | |
| 101 | Передача эстафетной палочки в  эстафетах.  Измерение давления и пульса. | 1 | 24.05 | |
| 102 | Передача эстафетной палочки в  эстафетах.  Измерение давления и пульса. | 1 | | 27.05 |