**Основное содержание. 7 класс**

 **I.Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

**Учебно-тематическое планирование. Индивидуальное обучение.**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Дом. задание** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  |  | **план \ факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (5 ч.)** |
| Техника безопасности во время занятий физической культурой | Вводный№ 1 | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | Знать: правила техники безопасности во время занятий физической культурой | Текущий | Требования к одежде и обуви во время занятий физической культурой в помещении и на спортивной площадке в различных погодных условиях. |  |
| Здоровый образ жизни человека | Совершенст­вования№ 2 | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | *Знать:* понятие «Здоровый образ жизни». | Текущий | Составить свой режим дня. |  |
| Утренняя зарядка и физкультпаузы | Совершенст­вования№ 3 | Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы. | Знать: о способах восстановления работоспособности. | Текущий | Составить комплекс утренней зарядки или физкультпаузы. |  |
| Закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация. | Совершенст­вования№ 4 | Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация. | Знать: о способах закаливания организма обливанием, самомассажем, релаксацией. | Текущий | Составить комплекс точечного массажа. |  |
| Активный отдых и формы его организации. | Учетный№ 5 |  Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. | Знать: о формах организации активного отдыха. | Текущий | Техника безопасности во время туристического похода. |  |