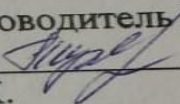
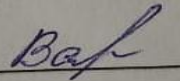
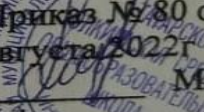



<p>Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г. Руководитель ШМО:  Р.Х. Тухфатуллина</p>	<p>Согласовано Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» «26» августа 2022г.  Валиева Ф.М.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» Приказ № 80 от «26» августа 2022г.  Мирсияпова </p>
--	--	---

**МБОУ «Татарско-Толкишская средняя общеобразовательная школа» ЧМР РТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса

Составитель: Хайруллин Марат Фоатович

### Планируемые результаты изучения предмета физической культуры (по ФГОС)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться	
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></li> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>• <i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i></li> <li>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>

	<p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность</i></li> <li>• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i></li> <li>• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать</p>

	<p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>	<p><i>лазания, прыжков и бега</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>	<p>знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p><b>2.</b> Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>
<b>Физическое совершенство</b>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li><i>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p>

	<p>упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>	<p><i>помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li><i>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li><i>• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></li> <li><i>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>	<p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>
--	---	---	---

### **Личностные результаты:**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **по физической культуре в 7 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>76</b>
1.1	<p><b>Физическая культура как область знаний.</b></p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и олимпийского спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Пешие турпоходы. Экология, Вредные привычки, допинг и их влияние на организм человека.</p> <p><b>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.</b> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры. Адаптивная физкультура, самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p><b>Приемы закаливания. Воздушные ванны.</b> Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). <i>Солнечные ванны. Водные процедуры.</i> Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).</p>	<b>В процессе урока</b>

1.2	<p><b>Способы двигательной(физкультурной) деятельности.</b></p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий.</b>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеодготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Ведение дневников по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p><b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u></b></p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме дня. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	
1.3	<p><b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u></b></p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в</p>	11



	<p>движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3</p> <p><b>Волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	15
		11

	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p><b>Мальчики:</b> ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг.) Прыжки, висы и упоры, лазание в два приема, Акробатические упр.(перекаты, стойка на лопатках, кувырки, мост из положения лежа на спине.)</p> <p><b>Девочки:</b> ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. Прыжки, висы и упоры, лазание в два приема. ,Акробатические упр.(перекаты, стойка на лопатках, кувырки, мост из положения лежа на спине вис лежа; вис присев. Прыжок наскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	
	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Народные игры с элементами бега, прыжков, метания.</p>	24

	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом» и поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Народные, обрядовые игры</p>	18
	<p><b><u>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</u></b></p> <p><b><u>Прикладно-ориентированная подготовка.</u></b> Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по канату в 2-3 приёма (мальчики). Передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки). Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Прыжки через препятствия с грузом на плечах.</p> <p><b><u>Физическая подготовка</u></b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания.</p>	В процессе урока
2	<b>Вариативная часть</b>	26
2.1	<p>Связанный с региональными и национальными особенностями</p> <p><b>Элементы единоборств</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы</p>	3

	борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Народные, обрядовые игры. Подвижные игры. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	
2.2	<p>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта</p> <p><b>футбол:</b> Т/Б. Перемещения и остановки. Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам</p> <p><b>Баскетбол:</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</p> <p><b>Плавание:</b> Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Основные способы плавания. Техника движений рук, ног плавании при способом «кроль» на груди, «кролем» на спине. Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании «кролем» на груди, «кролем» на спине. Плавание одним из способов 25 м.</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>3</p>
	Итого	102

#### УМК :

1. УМК (под ред.М.Я. Виленского: Просвещение, 2013)
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс (3 ч в неделю, всего 102 часа)**

УМК: (М.Я. Виленский и др. М. Просвещение 2013 г. Электронная форма)

**1 четверть**

№ ур ок а	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Ко ли чес тво час ов	Календарны е сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечания
			По факт у	По плану		
	<b>Разделы: Знания о ФК, Способы двигательной(физкультурной) деятельности Физическое совершенствование</b>					
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. Легкая атлетика 12 часов</b>						
1.	Теория: Физическая подготов- ка и ее связь со здоровьем. Л/а Т/Б на уроках. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорение 30-40 м. Развитие скоростных качеств. Футбол.	1	1.09		Знать правила техники безопасности. Выявлять устранять факторы нарушения. Т/Б. Обосновывать влияние занятий физ. подготовкой Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений Применять физические упр. для развития скоростных качеств. Выполнять правильно высокий старт.	
2.	Низкий старт до 10-15 м. 30 м на результат. Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств	1	3.09		Объяснять (описывать) терминологию спринтерского бега Оказывать помощь сверстникам в процессе освоения беговых упражнений Осваивать навыки эстафетного бега. Демонстрировать вариации беговых упражнений	
3.	Обобщ. урок. Бег 60 м. Низкий старт. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Футбол.	1	6.09		Описывать технику старта, эстафетного бега Выявлять ошибки сверстников и помогать устранять их Применять технику старта при спринтерском беге	
4.	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег 500м.	1	8.09		Описывать терминологию прыжков в длину Оказывать помощь сверстникам в процессе освоения беговых упражнений	

	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Салки»				Осваивать прыжковые навыки, бега на средние дистанции	
5.	Обобщ. урок. 500 м на время. Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту. Развитие скоростно - силовых качеств	1	10.09		Описывать технику прыжка в длину, высоту. Выбирать индивидуальный режим нагрузки Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения упражнений. Осваивать прыжковые навыки. Демонстрировать пробегание 500м на время	
6.	Обобщ. урок. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега . Прыжки в высоту. Техника метания мяча. Развитие скоростно - силовых качеств	1	13.09		Объяснять терминологию техники метания прыжка в длину, высоту; корректировать элементы техники Оценка техники прыжков сверстников, сотрудничество в обсуждении техники выполнения упр. Демонстрировать прыжковые навыки	
7.	Метание малого мяча . Прыжки в высоту. Кросс 1км. Развитие скоростно - силовых качеств	1	15.09		Определять последовательность выполнения техники метания , прыжков Выявлять ошибки у сверстников и помогать устранять их Осваивать технику метания, выбирать режим нагрузки при беге	
8.	Обобщ. урок. Метание мяча на дальность .Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-7 м. Спортивная ходьба с бегом 1км. Футбол.	1	17.09		Корректировать технику метания, спортивной ходьбы Взаимод-ть в беге в равномерном темпе до 15 мин в чередовании со спорт. ходьбой Демонстрировать навыки броска. Игры с бросками	
9.	Обобщ. урок. Кросс 1км.. Чередование бег с ходьбой до 10 мин. Развитие выносливости Эстафеты.	1	20.09		Выбирать режим нагрузки в кроссовом беге Взаимодействие в беге в равномерном темпе до 20 мин Демонстрировать навыки бега на средние дистанции	
10.	Равномерный бег до 10 мин. Чередование бег с ходьбой и преодолением препятствий. Развитие выносливости	1	22.09		Описывать технику преодоления препятствий Взаимодействовать в беге в равномерном темпе до 20 мин Осваивать навыки преодоления препятствий	
11.	Кросс по пересеченной местности до 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1	24.09		Описывать технику бега по пересеченной местности Выявлять и устранять ошибки сверстников в беге в равномерном темпе до 20 мин Демонстрировать навыки бега по пересеченной местности	

	Развитие выносливости. Игра: Футбол.				препятствиями	
12.	Обобщ. урок. Кросс по пересеченной местности 1500 м на результат Развитие выносливости. Футбол.	1	27.09		Прогнозировать результат бега на длинные дистанции Уметь взаимодействовать в беге на длинные дистанции Выбирать режим бега на длинные дистанции	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры 10 часов</b>						
13.	<b>Футбол.</b> Т/Б на уроках. Ведение мяча в различных стойках, направлениях. Остановка мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	1	29.09		Руководствоваться техникой безопасности, правилами игры и соблюдать их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов Осваивать и развивать навыки владения мячом. Выполнять правильно технические действия	
14	Обобщ. урок. Техника выполнения элементов в игре. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по воротам, игра вратаря. Развитие координационных качеств .	1	1.10		Варьировать технику ведения, остановки мяча в зависимости от ситуаций и условий деятельности. Осуществлять судейство по упрощенным правилам Развивать навыки ведения и игровые навыки Осознание качества технических действий. моделировать технику игровых действий и приемов Организовывать совместные занятия со сверстниками. Демонстрировать навыки технических действий. Выполнять правильно технические действия и приемы	
15.	Теория: Режим дня, содержание и планирование. <b>Баскетбол.</b> Т/Б на уроках. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Тестовые упр.	1	4.10		Описывать технику безопасности, игровых действий и приемов тестовые упр. Определять назначение физкультурно.- оздоровительных занятий, их роль в режиме дня Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов Осваивать и развивать навыки владения мячом. Выполнять правильно технические действия	
16.	Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Передачи мяча в парах, квадратах. Игра в мини –	1	6.10		Знать и объяснять технику передачи и ведения мяча, тестовые упр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов Закрепление навыков передачи мяча, выявляя и устраняя	

	баскетбол. Развитие координационных качеств. Тестовые упр.				типичные ошибки.	
17.	Обобщ. урок. Остановка прыжком. Ведение с изменением направления и скорости. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств	1	8.10		Определять качество технических действий Уметь играть в б/л по упрощенным правилам, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Развитие игровых навыков. Выполнять правильно технические действия	
18.	Технический элемент: Остановка прыжком.. Броски в кольцо от головы. Ловля мяча двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Тестовые упр.	1	11.10		Знать и описывать технику ловли мяча, броска в кольцо; тестовые упр. Уметь играть в б/л по упрощенным правилам и осуществлять судейство Закрепление навыка броска в кольцо, освоение его самостоятельно	
19.	Броски в кольцо от головы. Ловля мяча двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Тестовые упр.	1	13.10		Знать и объяснять правила игры, технику броска, тестовые упр. Использовать игровые действия для развития физических качеств Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. , уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Закрепление навыка броска в движении освоение его самостоятельно	
20.	Обобщ. урок. Остановка в два шага. Броски одной в движении. Ловля мяча двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств	1	15.10		Знать и объяснять технику остановки в два шага, ловли передачи мяча, броска Взаимодействовать со сверстниками процессе освоения техники игровых действий и приемов Демонстрировать навыки технических действий	
21.	Ведение с изменением направления. Бросок от головы после ловли. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	18.10		Описывать технику ведения, броска после ловли. Тестовые упр. Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игровых действий и приемов Выполнять бросок после ловли, ведение с изменением направления	



	Тестовые упр.					
22.	Обобщ. урок. Ведение с изменением направления. Повороты. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств	1	20.10		Описывать и варьировать технику технических действий Уметь играть в б/л по упрощенным правилам, оценивая игру партнеров Демонстрировать технику выполнения технических действий	
<b>Физическое совершенствование, Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика, единоборство 14 часов</b>						
23.	Гимнастика. Т/Б на уроках. Перестроения в колонну по два, по четыре. Строевой шаг. Игра: Салки. Теория: Закаливание. Гигиенические требования	1	22.10		Описывать технику перестроений на месте, строевого шага , приемы закаливания Оказывать помощь при освоении технических действий Закрепление навыков выполнения перестроений. Определение дозировки температурных режимов для закаливания	
24.	Обобщ. урок. Строевой шаг, перестроения на месте. Размыкание и смыкание на месте. Тестовые упр. Прыжки в длину с места . Теория: Выбор упр. и составление комплексов для утренних физкультминуток Элементы аутотренинга.	1	25.10		Осознавать важность и необходимость выполнения технических действий Анализировать технику строевого шага, перестроения на месте, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Демонстрировать навыки выполнения перестроений, умения ходить строевым шагом Знать и описывать технику выполнения . Отбирать состав и определять последовательность выполнения, дозировку упр. Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	

## II четверть

№ уро-ка	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Количес-тво ча-сов	По факт у	По плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
25	Теория: Подготовка к занятии-ям физкультурой Гимнастика. Т/Б на уроках. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей. Простейшие приемы самомассажа.	1	27.10		Обосновывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Оказывать помощь при выполнении кувырков вперед и назад Осваивать технику кувырков, Закреплять координационные навыки	
26	Обобщ. урок. Строевые упраж-нения. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте. Развитие координационных способностей.	1	29.10		Выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Оказывать страховку, помощь при выполнении гимнастических упр. Демонстрировать строевые упр. Выполнять кувырки, стойку на лопатках	
27	Обобщ. урок. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Мост. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	8.11		Обосновывать значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей Корректировать и оценивать выполнение упр. партнером Демонстрировать координационные навыки комбинацию элементов	
28	Кувырок вперед, назад. «Ласточка». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа..	1	10.11		Знать и описывать технику выполнения элементов Выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Развивать координационные навыки	
29	Обобщ. урок. Выполнение ком-бинации: «ласточка», кувырк вперед, «березка». Мост стоя с помощью. Развитие координационных способностей.	1	12.11		Знать и описывать технику выполнения комбинации Корректировать и оценивать выполнение упр. партнером Демонстрировать координационные навыки, стойку на лопатках	
30	Кувырок вперед-назад. Мост. Лазание по канату в 2 приема. Смешанные висы. Развитие силовых способностей	1	15.11		Знать и описывать технику лазания по канату Оказывать страховку, помощь при выполнении гимнастических упражнений Осваивать технику лазания, гимнастические элементы	

31	Обобщ. урок. Мост, стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приема. Смешанные висы. Развитие силовых способностей	1	17.11		Описывать технику стойки на лопатках, смешанных висов Выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Демонстрировать упражнение «мост»	
32	Акроб. комбинация. Полушпагат. Развитие силовых способностей	1	19.11		Описывать технику полушпагата, акробат-й комбинации Оказывать страховку. Подбирать дозировку упр. Индивидуально Выполнять акробатическую комбинацию слитно	
33	Обобщ. урок. Акроб-я комбинация. Совершенствование изученных элементов.	1	22.11		Использовать (планировать) гимна-х элементов в занятиях физкультурой Оказывать страховку. Подбирать дозировку упр индивидуально Демонстрировать акробатическую комбинацию	
34	Элементы единоборства. Т/Б на уроках. Стойки и передвижение в стойках. Развитие силовых способностей.	1	24.11		Описывать виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Взаимодействовать со сверстниками- ми в достижении общих целей Подготовка мест занятий. Выполнение Т/Б , выявление и устранение нарушений	
35	Обобщ. урок. Техника стоек. Захваты рук и туловища. Блоки. Освобождение от захватов Развитие силовых способностей	1	26.11		Знать и описывать технику захватов, стоек Выявлять ошибки и оказывать помощь в их устранении Демонстрировать борцовские стойки	
36	Обобщ. урок. Техника захватов освобождения от них. Упр-я по овладению приемами захватов рук и туловища. Блоки	1	29.11		Использовать (планировать) борцовские элементы в занятиях физкультурой Выявлять ошибки и оказывать помощь в их устранении Демонстрировать борцовские захваты	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол 9 часов</b>						
37	Теория: Олимпийские игры. В/б. Т/Б на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками от стены, в парах. Игра по упрощенным правилам	1	1.12		Знать и описывать технику передачи мяча, Раскрывать содержание соревнований, входящих в школьную программу Уметь играть в в/л по упрощенным правилам, взаимодействовать со сверстниками Развивать навыки владения мячом, выполнять технические приемы	
38	Передача мяча сверху двумя руками от стены, в парах. Игра	1	3.12		Варьировать технику передачи мяча в зависимости от ситуации Уметь играть в в/л по упрощенным правилам,	

	по упрощенным правилам с элементами пионербола.				взаимодействовать со сверстниками Развивать навыки владения мячом Выполнять технические приемы	
39	Обобщ. урок. Передача мяча сверху двумя руками, в парах. Прием снизу двумя. Игра по упрощенным правилам с элементами пионербола.	1	6.12		Контролировать технику передачи мяча сверху, исправлять ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения приемов и игровых действий Демонстрировать навыки владения мячом	
40	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам	1	8.12		Описывать технику передачи мяча снизу Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения приемов и игровых действий Осваивать технику передачи мяча снизу	
41	Прием мяча снизу от стены, в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам с элементами пионербола	1	10.12		Корректировать технику выполнения элементов, исправлять ошибки Уметь играть в в/л по упрощенным правилам, уважительно относиться к сопернику Развивать навыки владения мячом. Выполнять прием снизу, подачу	
42	Обобщ. урок. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	13.12		Варьировать технику передачи мяча в зависимости от ситуации Выявлять ошибки и оказывать помощь в их устранении Демонстрировать технику приема снизу	
43	Передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам	1	15.12		Варьировать технику передачи мяча в зависимости от ситуаций Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения приемов и игровых действий Развивать навыки владения мячом, выполнять технические приемы	
44	Прием мяча снизу от стены, в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	17.12		Описывать правила игры, нижней прямой подачи Уметь играть в в/л по упрощенным правилам, оказывать помощь партнерам Развивать навыки владения мячом, выполнять нижнюю прямую. подачу	
45	Обобщ. урок. Нижняя прямая подача. Теория: ЗОЖ. Вредные привычки и их влияние на человека.	1	20.12		Описывать правила игры, моделировать технику игровых действий Уметь играть в в/л по упрощенным правилам, взаимодействовать со сверстниками Демонстрировать навыки владения мячом, технику подачи	

	Прием мяча снизу в парах. Игра по упрощенным правилам.					
--	---	--	--	--	--	--

### III четверть

№	Изучаемый раздел, тема Учебного материала	Кол ичес тво ча- сов	По факт у	По плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка 18 часов</b>						
46	Лыжная подготовка. Т/Б на уроках. Теория Классические хода, горнолыжная п-ка. Способы закаливания, банные процедуры.	1	22.12		Описывать технику передвижения, правила самостоятельного выполнения упражнений Сотрудничество в поиске информации Осваивать технику попеременного хода. Применять лыжные мази.	
47	Обобщ. урок. Техника попеременного 2-х шажного хода. Лыжные эстафеты.	1	24.12		Описывать технику попеременного 2-х шажного хода Оказывать помощь товарищам в изучении материала Демонстрировать технику хода. Закреплять навыки владения ходами	
48	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Лыжные эстафеты.	1	27.12		Описывать технику одновременного бесшажного хода. Виды лыжного спорта Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать технику одновременного бесшажного хода	
49	Совершенствование одновременного бес шажного хода. 1-2км. Игра: Салки на лыжах.	1	12.01		Самостоятельно определять ошибки в технике выполнения хода Оказывать помощь при обморожениях Выполнять передвижение бесшажным одновременным ходом	
50	Обобщ. урок. Техника одновременного бесшажного хода. Ознакомить с техникой одновременного одно шажного	1	14.01		Находить ошибки в технике выполнения, выбирать способы исправления Оценивать передвижение товарища, исправлять ошибки Демонстрировать передвижение одновременным бесшажным ходом	

	хода. Эстафеты на лыжах.					
51	Совершенствовать технику одновременно – одношажного хода. Дистанция 500м. Техника спусков.	1	17.01		Описывать технику одновременного одношажного хода Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать передвижение одновременным одношажным ходом	
52	Обобщ. урок. Техника одновременно – одношажного хода. Техника спусков. Эстафеты на лыжах.	1	19.01		Находить ошибки в технике выполнения, выбирать способы исправления Оценивать передвижение товарища, исправлять ошибки Демонстрировать передвижение одновременным одношажным ходом	
53	Закрепление техники одновременно-одношажного хода. Дистанция 1000 м	1	21.01		Контролировать нагрузку при прохождении дистанции Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Проходить равномерно 1км, выполнять спуски	
54	Обобщ. урок. Спуски. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Техника подъема «полу-елочкой»	1	24.01		Знать и описывать технику спусков, подъемов Оценивать передвижение товарища, исправлять ошибки Оказывать помощь при обморожениях Демонстрировать спуски, прохождение дистанции в заданном темпе	
55	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости. Техника спусков.	1	26.01		Варьировать технику лыжных ходов, спусков, подъемов Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам на дистанции и при обморожении Пробегать дистанцию 1км. Развивать выносливость	
56	Обобщ. урок. Техника подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1км	1	28.01		Контролировать нагрузку при прохождении дистанции Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Демонстрировать технику одновременных ходов, подъема	
57	Закрепить технику одновременных ходов. Прохождение дистанции 1км	1	31.01		Моделировать способы передвижения в зависимости от трассы Оценивать передвижение товарища, исправлять ошибки Демонстрировать навыки техники передвижения одновременными ходами	
58	Обобщ. урок. Поворот переступанием	1	2.02		Самостоятельно определять ошибки в технике выполнения поворота	

	Повторить технику подъемов «елочкой», «полу-елочкой».				Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Демонстрировать технику поворота, выполнять подъемы	
59	Закрепить технику торможения и поворота упором. Дистанция 1,5 км	1	4.02		Описывать технику торможения и поворота Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать навыки торможения	
60	Обобщ. урок. Техника торможения «упором» Совершенствовать технику торможения и поворота переступанием. Эстафеты.	1	7.02		Находить ошибки в технике выполнения, выбирать способы исправления Оценивать передвижение товарища, исправлять ошибки Демонстрировать навыки торможения	
61	Повторить технику лыжных ходов.. Дистанция 1,5 км. Игра «Царь горы».	1	9.02		Контролировать нагрузку при прохождении дистанции Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам на дистанции и при обморожении Проявлять силу воли при прохождении дистанции	
62	Обобщ. урок Дистанция 2км на время . Совершенствование техники лыжных ходов. Элементы релаксации	1	11.02		Моделировать способы передвижения в зависимости от трассы Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам на дистанции и при обморожении Проявлять силу воли, стремление к достижению высокого результата на дистанции	
63	Подвижные игры на лыжах: «Биатлон», «Эстафета с передачей палок»	1	14.02		Знать и описывать правила игры Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Развивать навыки передвижения на лыжах	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол 9 часов, плавание 3 часа</b>						
64	Баскетбол. Т/Б на уроках. Ведение мяча на месте, в движении. Игра: Салки с мячом.	1	16.02		Описывать правила т/б. Варьировать способы ведения мяча Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. Судейство игры Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	
65	Обобщ. урок. Ведение мяча на разной высоте. Бросок мяча двумя руками от груди в движении. Игра «10	1	18.02		Знать правила и организацию игры. Описывать технику броска Играть в игру по упрощенным правилам, взаимодействовать с игроками Демонстрировать технику ведения	

	передач»					
66	Повторить бросок двумя руками от груди в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координации	1	21.02		Знать и описывать терминологию спортивной игры Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Подготовка места проведения игры Выполнять бросок	
67	Обобщ. урок. Бросок двумя руками в движении. Сдача на оценку. Игра: Попади в цель.	1	(23.02) 25.02		Находить ошибки в технике выполнения, выбирать способы исправления Оценивать передвижение товарища, исправлять ошибки Демонстрировать технику броска в движении	
68	Продолжить обучение техники передачи в движении нии. Игра в мини – баскетбол	1	25.02		Знать и описывать технику передачи на месте и в движении Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать передачу в движении. Закрепление навыков игры	
69	Повторить технику ловли и передачи в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координации	1	28.02		Знать и описывать терминологию спортивной игры Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Подготовка места проведения игры Играть в б/л по упрощенным правилам	
70	Обобщ. урок. Передача двумя руками в движении. Сдача на оценку. Повороты на месте. Игра: Мяч капитану.	1	2.03		Описывать технику передач, поворота Оценивать передачу товарища, исправлять ошибки Демонстрировать технику передачи в движении	
71	Закрепление техники элементов в комбинации . Игра в мини – баскетбол	1	4.03		Моделировать технику игровых действий Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Использовать игру в б/л в организации активного отдыха	
72	Обобщ. урок. Техника элементов в комбинации. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей	1	7.03		Знать правила игры Определять степень утомления во время игровых действий Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. Оценивать игру товарищей Демонстрировать технику акробатической комбинации	
<b>Плавание</b>						
73	Вводный инструктаж. Т/Б на уроках. Имитация плавания стилем кроль на груди и спине,	1	9.03		Знать, описывать и соблюдать правила поведения в бассейне, значение плавания. Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать навыки плавания разными стилями. Выполнять	



	брасс				имитационные упр. для разных стилей	
74	Имитация плавания стилем кроль на груди и спине, брасс	1	11.03		Самостоятельно определять ошибки в технике выполнения кроля на груди, спине Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Закреплять навыки плавания разными стилями Выполнять имитационные упр. для разных стилей	
75	Теория: Проведение туристических походов Обобщ. урок. Плавание стилем кроль на груди и спине, брасс	1	14.03		Знать и описывать стили плавания, Характеризовать основы организации и проведения туристических походов Оценивать технику плавания товарища, исправлять ошибки Демонстрировать технику кроля. Закрепление навыков плавания разными стилями.	

#### IV четверть

№ урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол ичес тво часо в	По факту	По плану	Основные виды учебной деятельности обучающихся	
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол 9 часов					
76	Волейбол. Т/Б на уроках. Стойки и перемещения в стойках. Тестовые упр.	1	16.03		Описывать и соблюдать Т/Б. Правила игры. Использовать игру для организации активного отдыха. Уметь играть в/л по упрощенным правилам. Уважительно относиться к сопернику Выполнять правильно технические приемы. Закреплять способы передвижения в стойках	
77	Продолжить обучение передачи мяча двумя руками сверху и над собой. Игра в «Волейбол» с элементами пионерболла. Тестовые упр.	1	18.03		Описывать технические действия, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки Уметь играть в п/л по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками Выполнять правильно технические действия. Закреплять навыки прима мяча	
78	Обобщ. урок. Техника передачи мяча сверху двумя руками в	1	21.03		Знать и описывать технику прима мяча, тестовые упражнения Находить ошибки в технике выполнения, выбирать способы	

	парах с перемещением. Эстафеты Тестовые упр.				исправления Уметь играть в /л по упрощенным правилам. Оценивать передачу товарища, исправлять ошибки Демонстрировать технику передачи мяча	
79	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача П/б с элементами волейбола	1	23.03		Знать и описывать правила игры, технику приема мяча, подачи. Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Выполнять правильно технические действия	
80	Обобщ. урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя подача. П/б с элементами волейбола	1	25.03		Варьировать игровые приемы Уметь играть в п/л по упрощенным правилам. Помощь в судействе Демонстрировать прием мяча снизу	
81	Обобщ. урок. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Тестовые упр. Игра: Волейбол	1	6.04		Моделировать технику игровых действий и приемов Уметь играть в в/л по упрощенным правилам Судейство игры. Демонстрировать нижнюю подачу	
82	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники прямой верхней подачи.		8.04		Знать и описывать правила игры, технику приема мяча, подачи. Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Выполнять правильно технические действия	
83	Комбинации элементов волейбола. Совершенствование комбинаций элементов волейбола.		11.04		Варьировать игровые приемы Уметь играть в п/л по упрощенным правилам. Помощь в судействе Демонстрировать прием мяча снизу	
84	Игра в волейбол. Подтягивание.		13.04		Моделировать технику игровых действий и приемов Уметь играть в в/л по упрощенным правилам Судейство игры. Демонстрировать нижнюю подачу	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол 6 часов</b>						
85	<b>Баскетбол.</b> Т/б на уроках. Техника передачи в движении. Бросок в движении одной после ловли. Тестовые упр. Игра: «Школьный б/л»	1	15.04		Знать и описывать технические действия, тестовые упр. Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Выполнять контрольные нормативы в тестах. Закреплять навыки технических действий	

86	Закрепление передачи с броском в движении. Игра: «Школьный б/л»	1	18.04		Знать и описывать технику передачи и броска Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. Закрепление навыка передачи, броска.	
87	Обобщ. урок. Передача в движении с броском после ловли мяча. Игра: Салки.	1	20.04		Описывать правила игры. Корректировать технику выполнения приемов, исправлять ошибки Уметь играть в б/л по упрощенным правилам. Взаимодействовать с партнерами Демонстрировать технику передачи с броском	
88	Остановка прыжком после ведения. Бросок двумя от груди после ведения. Игра: Мяч капитану.	1	22.04		Варьировать технику остановки, броска Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Закреплять навыки технических действий	
89	Закрепление техники остановки и броска. Игра: «Школьный б/л»	1	25.04		Самостоятельно осваивать технику остановки, броска Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Выполнять правильно технические приемы	
90	Обобщ. урок. Комбинация из разученных элементов. Миниб/л	1	27.04		Знать и описывать технические действия. Взаимодействовать в игре в б/л по упрощенным правилам Демонстрировать комбинацию приемов	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>						
91	Легкая атлетика Т/Б на уроках. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Эстафетный бег.	1	29.04		Описывать технику старта Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать технику пробегания отрезка в максимальном темпе	
92	Бег с ускорением 40-50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных возможностей. Старты в эстафете из различных исходных положений	1	(2.05) 4.05		Обосновывать влияние легкоатлетических занятий на здоровье Оценивать передачу товарища, исправлять ошибки Выполнять беговые задания. Развивать скоростные качества	
93	Обобщ. урок .Бег 60 м на результат. Преодоление препятствий.. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей	1	4.05		Описывать технику преодоления препятствий, бега на короткие дистанции Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам Демонстрировать пробегание 60м с максимальной скоростью	
94	Равномерный бег 10 мин. Кроссовый бег. Подвижные	1	6.05		Описывать технику бега на средние дистанции. Самоконтроль. Взаимодействовать в процессе освоения беговых упр. и игры	

	игры. Игра «Третий лишний»				Выполнять кроссовый бег в заданном темпе.	
95	Обобщ. урок. Кросс 1 км. Повторить прыжок в длину с 7 - 9 м способом согнув ноги.	1	(9.05) 11.05		Описывать технику прыжка, бега на средние дистанции. Контролировать нагрузку при беге Оценивать технику прыжка и бега товарищей, исправлять ошибки Демонстрировать бег на 1км. Развивать прыгучесть, навыки бега.	
96	Техника метания мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых способностей	1	11.05		Знать и описывать технику метания мяча Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать технику метания мяча	
97	Повторить метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых способностей	1	13.05		Варьировать технику метания мяча Оказывать помощь в освоении технических действий Выполнять метание мяча на дальность	
98	Обобщ. урок. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно – силовых способностей	1	16.05		Применять технику метания мяча для развития физических качеств Помогать исправлять ошибки у товарищей Демонстрировать технику метания мяча	
99	Закрепить прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий. Туристическая подготовка. Развитие выносливости	1	18.05		Описывать технику преодоления препятствий, прыжка в длину с разбега. Оказывать помощь в освоении технических действий Выполнять правильно технические действия. Развивать выносливость	
100	Обобщ. урок. Техника прыжка в длину с разбега. Скандинавская ходьба с бегом 1-1,5км. Игра: Салки.		20.05		Знать и описывать правила скандинавской ходьбы, технику прыжка с разбега Оценивать технику прыжка товарища, исправлять ошибки Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Развивать координационные способности.	
101	Равномерный бег до 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Туристическая подготовка. Развитие выносливости	1	23.05		Знать и описывать правила скандинавской ходьбы, правила туризма Оказывать помощь и моральную поддержку товарищам при беге Выполнять пробегание длинных дистанций в заданном темпе.	
	Обобщ. урок. Кросс 1,5км на		25.05		Знать и описывать технику бега на длинные дистанции,	

102	результат. Развитие выносливости. Туристическая подготовка. Элементы релаксации.				правила турпоходов, элементы релаксации Оценивать технические действия товарищей, исправлять ошибки Демонстрировать навыки бега на длинные дистанции	
	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол 3 часа</b>					
103	Футбол. Т/Б на уроках. Перемещения и остановки. Ведение мяча. Старты из различных положений	1	27.05		Знать, описывать и соблюдать технику безопасности Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Осваивать технические действия	
104	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча	1	30.05		Описывать правила игры. Варьировать технические приемы Содействовать исправлению ошибок в технике у товарищей Выполнять технические действия	
105	Обобщ. урок. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по воротам	1	30.05		Знать и описывать технику ударов по мячу. Использовать игру в ф/л для организации отдыха Оценивать технику ударов товарища, исправлять ошибки Демонстрировать технику ударов	