
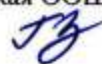



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»  
Заинского муниципального района РТ**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>Руководитель МО Салихова Р.Н.  Протокол № 1 от « 31 » августа 2021г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Хабибуллина Г.З.  « 31 » августа 2021г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Закирова В.С.  Приказ № 60 от «31 » августа 2021г.</p>
---	---	--

**календарно-тематическое планирование  
оснавного общего обрзования**

по физической культуре для учащихся 7 класса  
2021-2022 учебный год

Количество часов : 105 ,в неделю -3часа.

Учитель: Ишматов Айрат Харисович

с. Верхние Шипки 2021 г

### Тематическое планирование

УМК ( А.П.Матвеев, Физическая культура, 7-8 класс, М.:Просвещение, 2014),(3 часа в неделю,105 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час				
1	Физическая культура как область знаний.История и современное развитие физической культуры: <u>Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики.</u> причины травматизма, понятие «травма», виды травм	1	02.09	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов				
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Физическая культура как область знаний: <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств:</u> физические упражнения в жизни человека; двигательный режим	1	04.09	
3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний: <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</u> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1	07.09	
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Самонаблюдение и самоконтроль:</u> ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневникасамоконтроля	1	09.09	
5	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</u> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени	1	11.09	

6	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 10-12 м. <u>Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	14.09	
7	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 1-3 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей	1	16.09	
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (2 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.09	
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	21.09	
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	23.09	
11	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 20 мин. <b>Общefизическая подготовка:</b> упражнения на развитие выносливости. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях</i>	1	25.09	
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</i>	1	27.09	
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у). <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</i>	1	29.09	
14	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации</u> Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <u>Девочки:</u> кувырок назад в полушпагат Акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</i>	1	02.10	

15	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><u>Девочки:</u> кувырок назад в полушпагат</p> <p>Акробатические комбинации <u>акробатики.</u> Акробатические упражнения и комбинации: .  <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	1	05.10	
16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i></p>	1	07.10	
17	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), <u>с учетом индивидуальных особенностей.</u> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок <u>девочки</u> - упражнения на гимнастическом бревне: Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>соскок прогнувшись с поворотом сторону. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминутки</u></p>	1	09.10	
18	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	1	12.10	

19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: Мальчики:</u> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). <u>Общефизическая подготовка:упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств.</u></p> <p><b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u></p>	1	14.10	
20	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки)</u> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей</p>	1	16.10	
21	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий</u>, включающая разнообразные прикладные упражнения</p>	1	19.10	
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики:<u>Упражнения с набивными мячами (мальчики).</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>	1	21.10	
23	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение.</u> Упражнения с гантелями (мальчики). <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей</p>	1	23.10	

<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.Оценка эффективности занятий физической культурой1 час</b>					
24	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:Оценка эффективности занятий <u>физической культурой</u></b> : измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	26.10		
<b>Физическое совершенствование.Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов</b>					
25	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Правила игры в баскетбол. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	28.10		
26	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	30.10		
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Техника движений и ее основные показатели:</u> понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.	1	09.11		
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитникаПодвижная игра с элементами баскетбола	1	11.11		
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	13.11		
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> . Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Эстафета с элементами баскетбола.	1	16.11		
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукойИгра по правилам мини-	1	18.11		

	баскетбола			
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления, движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	20.11	
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	23.11	
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1	25.11	
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1	27.11	
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1	30.11	
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> <u>Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u>	1	02.12	
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. <u>Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</u>	1	04.12	
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	07.12	
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.	1	09.12	

<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (6)</b>				
41	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Плавание. Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>	1	11.12	
42	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Правила соревнований и определение победителя	1	14.12	
43	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»	1	16.12	
44	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. Игра «Искатели жемчуга».	1	18.12	
45	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло»	1	21.12	
46	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Игра «Водный волейбол». <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u>	1	23.12	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов</b>				
47	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки.</b> <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	25.12	
48	<u>Лыжные гонки.:</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции 4 км, <u>скольжение без палок.</u> Подвижная игра «Пустое место» <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u>	1	28.12	



49	<u>Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход; , работа рук. Прохождение дистанции 4 км</u>	1	11.01	
50	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств</u>	1	13.01	
51	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок</u>	1	15.01	
52	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «За мной»</u>	1	18.01	
53	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км</u>	1	20.01	
54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон.Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 2-3 км</u>	1	22.01	
55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.</u>	1	25.01	
56	<u>Лыжные гонки.Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 2-3 км</u>	1	27.01	
57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Подъем «елочкой» на склон.Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов</u>	1	29.01	
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможенияСпуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	01.02	
59	<u>Лыжные гонки.Передвижения на лыжах различными способами:Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 3 км</u>	1	03.02	
60	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможенияСпуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	05.02	
61	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках.Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	08.02	
62	<u>Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона.Поворот упором. Лыжная эстафета.</u>	1	10.02	

63	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1	12.02	
64	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.Прохождение дистанции 4 км</u>	1	15.02	
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</b>				
65	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</u>	1	17.02	
66	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	19.02	
<b>Физическое совершенствование.Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 16 часов</b>				
67	<b>Физическое совершенствование.Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передвижение: ходьба, бег и выполнение заданий. Прием и передача мяча двумя руками. Правила игры в волейбол</b> <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</b>	1	21.02	
68	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.</u>	1	22.02	
69	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Стойка игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку</u>	1	24.02	
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	26.02	
71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</u>	1	01.03	
72	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.</u>	1	03.03	

73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Правила игры в волейбол.</u>	1	05.03	
74	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.</u>	1	10.03	
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучивания волейбола</u>	1	12.03	
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; Правила самоконтроля.</u>	1	15.03	
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.</u>	1	17.03	
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>	1	19.03	
79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</u>	1	29.03	
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</u>	1	31.03	
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</u>	1	02.04	
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</u>	1	06.04	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов</b>				
83	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая</u>	1	05.04	

	<u>помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u>			
84	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении	1	07.04	
85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.	1	09.04	
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	12.04	
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар.</u> Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров;игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	14.04	
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	16.04	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов</b>				
89	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование. <u>Челночный бег 3х10 м</u>	1	19.04	
90	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	21.04	
91	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1	23.04	
92	Метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами;	1		

	метание набивного мяча(1 кг) на результат			
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Физическая культура как область знаний:Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</u>	1	25.04	
94	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат</u>	1	28.04	
95	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 25 мин.</u>  <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.Общefизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>	1	30.04	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 4 часов</b>				
97	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</u>	1	03.05	
98	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.Бег 2000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</u>	1	05.05	
99	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта.</b> Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка <u>Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u>	1	07.05	
100	<u>Лапта. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Способы держания биты (хват). Правила игры в «Лапту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности:Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</u>	1	10.05	
101	<u>Лапта. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Игра по упрощенным правилам.</u>	1	12.05	

10 2	<u>Лапта.</u> Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1	14.05	
<b>Элементы единоборств. Техничко-тактические действия 3 часа</b>				
10 3	Правила техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. Передняя подножка. Удержание сбоку. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе; правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека</i>	1	17.05	
10 4	<b>Борьба в стойке.</b> Передняя подножка. Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. <b>Физическая культура как область знаний:</b> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:самозащита без оружия.</i>	1	19.05	
10 5	<u>Защита от нападения лежа на спине.</u> Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защита от него	1	21.05	