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

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| ученик научится | ученик получит возможность научиться |
| **Физическая культура как область знаний** | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.  Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;    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  Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели  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.  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма * 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; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  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.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.  Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.  Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.  Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.  Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств | * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  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.  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.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенство** | выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; | * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; * проплывать учебную дистанцию вольным стилем. * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; | **Регулятивные УУД**:  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.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  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.  2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  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.  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.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий | 1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.  Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.  Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

**Содержание учебного предмета по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Кол-во часов** |
| **Физическая культура как область знаний** | *Олимпийское движение в России*: олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии; первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. *Современные Олимпийские игры* характеристика олимпийских видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современное развитие; многократные олимпийские чемпионы современности.  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: походы выходного дня; правила поведения в пригородных зеленых зонах и лесопарках. | 1 ч и в процессе занятий |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека: понятия «всестороннее и гармоничное физическое развитие»; психологические особенности возрастного развития; физическое самовоспитание. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* характеристика физических качеств и основные правила их развития .  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: понятия «величина», «интенсивность», «объем», «режимы» нагрузки;  Техника движений и ее основные показатели: роль восприятия и памяти в освоении техники движений; этапы формирования двигательного навыка.  *Спорт и спортивная подготовка:* понятия «спорт» и «спортивная подготовка», «тренированность», «массовый спорт» и «спорт высших достижений»  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:*  подготовка к выполнению комплекса ГТО; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 4 ступени | В процессе занятий |
| **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни: вредные привычки и их профилактика.  Коррекция осанки и телосложения: лечебная физическая культура и корригирующая гимнастика.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: понятия «самоконтроль» и «дневник самоконтроля».  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования безопасности по разделам спортивно-оздоровительной деятельности; виды кровотечений и первая помощь при них. | В процессе занятий |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила для проведения самостоятельных занятий физической (технической) подготовкой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки: принципы составления индивидуального комплекса для формирования правильной осанки. Организация досуга средствами физической культуры: спортивная направленность (спортивные секции и спортивно-массовые соревнования).  **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль: изменение ЧСС во время занятий физическими упражнениями при различных нагрузках. Оценка эффективности занятий: регистрация динамики физического развития и физической подготовленности. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: виды и причины ошибок; роль подготовительных и подводящих упражнений. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): оценка работоспособности сердца при физической нагрузке (проба Руфье); оценка возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы | 1 ч  В процессе занятий |
| **Физическое совершенствование** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: дыхательная гимнастика Стрельниковой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении системы дыхания. | 100 |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | 96 |
| **Гимнастика с элементами акробатики.** Организующие команды и приемы. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации*Мальчики****:*** Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки:кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации.  **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** Опорные прыжки:*Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине (мальчики): Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): 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. Комбинации из ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики. | 10 |
| ***Самбо*** *Специально-подготовительные упражнения Самбо*. Приёмы самостраховки: самостраховка на спину перекатом через партнера, самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.  *Упражнения для бросков.* Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. *Упражнения для зацепов*. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). *Упражнения для бросков через спину (через бедро).* У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. *Упражнения для подхватов*. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 4 |
| **Спортивные игры** |  |
| **Технико-тактические действия и приемы игры**: **баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 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. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях. Правила игры в баскетбол.Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | 11 |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол:**  Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести.  Специальная физическая подготовка на точность передачи мяча;  Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.  Специальная физическая подготовка на точность и сила броска по воротам.  Техническая подготовка (техника нападения): Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.  Техническая подготовка: Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.  Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол. | 5 |
| **Технико-тактические действия и приемы игры**: **волейбол.** Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку. Передача мяча сверху двумя рукаминад собой, во встречных колоннах. Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки; Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в волейбол. Жесты судей игра по упрощенным правилам волейбола. | 16 |
| **Технико-тактические действия и приемы игры**: **мини**-**футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) . Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении. Остановка мяча бедром на месте. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника. Выполнение штрафного удара. Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров;игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 5 |
| **Национальные виды спорта.** Технико-тактические действия и правила: «Лапта». Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Осаливание (бросок мяча в соперника):броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Удары по мячу по высокой траектории; подбивание мяча плоской битой. Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам. | 3 |
| **Плавание.** Ныряние ногами и головой. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. Правила соревнований и определение победителя. | 6 |
| **Легкая атлетика**. Беговые упражнения: *Бег на короткие дистанции*: высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; Бег 60 м; Челночный бег; *Бег на средние дистанции:* бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий; *Кроссовая подготовка*: Бег 1500 м; Бег 2000 м (б/у). Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м; 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; метание набивного мяча(1 кг) на результат. | 18 |
|  | **Лыжные гонки .** Передвижения на лыжах разными способами Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.. Подъёмы, спуски, повороты, торможения, подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровно поверхности; повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин. | 18 |
|  | **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** Прикладная физическая подготовка. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | В процессе занятий |

**Календарно-тематическое планирование для 7 класса (ФГОС ООО)**

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2011)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Календарные сроки | | | Основные виды деятельности |
| Планируемые сроки | Фактические  сроки | |
|  | **Физическая культура как область знаний. *История и современное развитие физической культуры*** | 1 |  |  | |  |
| 1 | ***История и современное развитие физической культуры:***  *Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм.* Первичный инструктаж. | 1 | 2.09 |  | | Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой |
|  | | | | | | |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.*** | 12 |  |  | |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).  **Физическая культура как область знаний*:*** *Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим* | 1 | 3.09 |  | | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. **Физическая культура как область знаний:**Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:* *понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья* | 1 | 6.09 |  | | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 4 | Спринтерский бег.Челночный бег 3х10м. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Самонаблюдение и самоконтроль:* *ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника* *самоконтроля* | 1 | 9.09 |  | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:* *исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени* | 1 | 10.09 |  | | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени |
| 6 | Броски малого мяча на точность ПФП: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Мяч среднему» | 1 | 13.09 |  | | Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 7 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 16.09 |  | | Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 8 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Равномерный бег. Развитие выносливости. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | 17.09 |  | | Демонстрируют технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 9 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 20.09 |  | | Соблюдают технику выполнения прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 10 | Бег на средние дистанции**.**Бег в равномерном темпе 12 мин.Бег на 300 м. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 | 23.09 |  | | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 11 | Бег в равномерном темпе 15 мин. **Общефизическая подготовка:** упражнения на развитие выносливости. **Физическая культура как область знаний:**  *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях* | 1 | 24.09 |  | | Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге ВФСК «ГТО» |
| 12 | Кроссовая подготовка**.** Бег 1500 м на результат. **Физическая культура как область знаний:** *Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия* | 1 | 27.09 |  | | Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасность. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста |
| 13 | Кроссовая подготовка**.** Бег 2000м (б/у).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** *Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе* | 1 | 30.09 |  | | Пробегают данную дистанцию. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь |
|  | **Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | **1** |  |  | |  |
| 14 | *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и* без. ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности:*** *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов*: *порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).* **Физическая культура как область знаний:** Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ | 1 | 1.10 |  | | Разрабатывают и используют комплексы упражнений для утренней гимнастики с предметами и без. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики*** | **10** |  |  | |  |
| 15 | Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. **Физическая культура как область знаний:**  *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении* | 1 | 4.10 |  | | Описывают технику выполнения упражнений. Разучивают технику кувырка вперёд, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости |
| 16 | Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. **Физическая культура как область знаний:**  *Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки.* | 1 | 7.10 |  | | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки |
| 17 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.* **Физическая культура как область знаний:** *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости* | 1 | 8.10 |  | | Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО» |
| 18 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:***Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток* | 1 | 11.10 |  | | Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений |
| 19 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов**.** Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 14.10 |  | | Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 20 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. **Физическая культура как область знаний:**  *ВФСК «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»* | 1 | 15.10 |  | | Демонстрируют технику опорного прыжка, соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости |
| 21 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; на параллельных брусьях (мальчики) - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей | 1 | 18.10 |  | | Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| 22 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия).** *Спорт и спортивная подготовка* | 1 | 21.10 |  | | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей |
| 23 | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки). Упражнения с набивными мячами (мальчики). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах. | 1 | 22.10 |  | | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 24 | **Гимнастика с основами акробатики.** Ритмическая  гимнастика  с  элементами  хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение. Упражнения с гантелями (мальчики). Прикладная физическая подготовка: упражнения  на гимнастической стенке с элементами лазания, перелезания, ползания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей. | 1 | 25.10 |  | | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** ***Оценка эффективности занятий физической культурой*** | 1 |  |  | |  |
| 25 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге) | 1 | 28.10 |  | Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений | |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Самбо*** | 4 |  |  |  | |
| 26 | *Специально-подготовительные упражнения Самбо.* Приёмы самостраховки: самостраховка на спину перекатом через партнера, самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. | 1 | 29.10 | 29 | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. | |
| 27 | *Упражнения для бросков* . Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. | 1 | 8.11 |  | Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил | |
| 28 | *Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). *Упражнения для бросков через спину (через бедро).* У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. | 1 | 11.11 |  | Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии | |
| 29 | *Упражнения для подхватов.* Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. | 1 | 12.11 |  | Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. | |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол*** | **16** |  |  |  | |
| 30 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)* | 1 | 15.11 |  | Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности | |
| 31 | Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | 18.11 |  | Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия | |
| 32 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).  **Физическая культура как область знаний:** *Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.* | 1 | 19.11 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык» | |
| 33 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра с элементами баскетбола. | 1 | 22.11 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий | |
| 34 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 25.11 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| 35 | Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Эстафета с элементами баскетбола. | 1 | 26.11 |  | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий | |
| 36 | Ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола. Выбивание мяча. | 1 | 29.11 |  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| 37 | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 2.12 |  | Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 38 | Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). | 1 | 3.12 |  | Осваивают технику броска мяча двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | |
| 39 | Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). – зачет. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | 6.12 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска | |
| 40 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол. | 1 | 9.12 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
|  | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. *Технико-тактические действия и приемы игры:*  Гандбол** | 5 |  |  |  | |
| 41 | История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене. Правила поведения обучающихся во время занятий; наиболее типичные травмы гандболистов. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести. | 1 | 10.12 |  | Описывают технику вырывания и выбивания мяча Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | |
| 42 | Специальная физическая подготовка на точность передачи мяча; Техническая подготовка (техника нападения): Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении. | 1 | 13.12 |  | Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | |
| 43 | Специальная физическая подготовка на точность и сила броска по воротам. Техническая подготовка (техника нападения): Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам с левого угла, правого угла. Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча. | 1 | 16.12 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 44 | Техническая подготовка: Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. | 1 | 17.12 |  | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска | |
| 45 | Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Общефизическая подготовка.* Упражнения, ориентированные на развитие силы. | 1 | 20.12 |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Понимают и выполняют тактические действия. | |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Плавание*** | 6 |  |  |  | |
| 46 | Освоение техники  плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием.* | 1 | 23.12 |  | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. | |
| 47 | Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя. Бадминтон. Стойки и перемещения. Техника подач и ударов. ОФП бадминтониста. Учебная игра. | 1 | 24.12 | 24 | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| 48 | Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Бадминтон. Основные приемы игры. Короткая и далекая подача.  Учебная игра. | 1 | 10.01 |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. | |
| 49 | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Бадминтон. Закрепление техники подач и ударов. Правила бадминтона. Учебная игра. | 1 | 13.01 |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. | |
| 50 | Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Бадминтон. Сочетание перемещений и технических приемов: подач и ударов. Учебная игра. | 1 | 14.01 |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.. | |
| 51 | Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.Игра «Водный волейбол***».* Физическая культура как область знаний:***ВФСК «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО* | 1 | 17.01 |  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей. | |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Лыжные гонки*** | 18 |  |  |  | |
| 52 | Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). **Физическая культура как область знаний:***Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).* Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности | 1 | 20.01 |  | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. | |
| 53 | Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. **Физическая культура как область знаний:**  *ВФСК «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО* | 1 | 21.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 54 | Попеременный двухшажный ход*,* работа рук. Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием и прыжком на лыжах. | 1 | 24.01 |  | Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | |
| 55 | Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств. | 1 | 27.01 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают | |
| 56 | Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок. | 1 | 28.01 |  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | |
| 57 | Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Одновременный бесшажный ход – зачет. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «Подними предмет». | 1 | 31.01 |  | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 58 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой*».* Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км. | 1 | 3.02 |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. | |
| 59 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход – зачет. Подъем «елочкой» на склон.Подвижная игра «догони впереди идущего» Прохождение дистанции 2-2,5 км. | 1 | 4.02 |  | Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха. | |
| 60 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход. | 1 | 7.02 |  | Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха | |
| 61 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения – зачет. Поворот упором. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 | 10.02 |  | Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. | |
| 62 | Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов. | 1 | 11.02 |  | Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха. | |
| 63 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и в низкой стойке. Перелезание на лыжах через препятствия. | 1 | 14.02 |  | Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
| 64 | Передвижения на лыжах различными способами. Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости. | 1 | 17.02 |  | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | |
| 65 | Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия. | 1 | 18.02 |  | Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Соблюдают правила безопасности. Используют технику спусков и преодоления препятствий на лыжах в организации активного отдыха | |
| 66 | Лыжная подготовка. Коньковый ход. | 1 | 21.02 |  | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
| 67 | Коньковый ход. Торможение «упором» (полуплугом) со склона*.* | 1 | 24.02 |  | Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации активного отдыха. | |
| 68 | Коньковый ход. Равномерное передвижение до 30 мин. | 1 | 25.02 |  | Моделируют способы передвижения на лыжах по лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. | |
| 69 | Коньковый ход. Бег на лыжах 2 км на результат. | 1 | 28.02 |  | Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | |
|  | **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **3** |  |  |  | |
| 70 | *Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания*, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Развитие физических качеств. | 1 | 2.03 |  | Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния. | |
| 71 | *Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.* Развитие физических качеств.. | 1 | 3.03 |  | Осваивают и выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. | |
| 72 | *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры* (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) Развитие физических качеств. | 1 | 6.03 |  | Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.***  ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол*** | 16 |  |  |  | |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол**Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)* | 1 | 9.03 |  | Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности. | |
| 74 | Стойки и передвижения игрока. Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. | 1 | 10.03 |  | Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | |
| 75 | Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 13.03 |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | |
| 76 | Передача мяча  сверху двумя руками в парах  через зону и над собой. Упражнения по совершенствованию координационных способностей. | 1 | 16.03 |  | Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. | |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 | 17.03 |  | Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | |
| 78 | Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 20.03 |  | Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. | |
| 79 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Правила игры в волейбол. | 1 | 3.04 |  | Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. | |
| 80 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. | 1 | 3.04 |  | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. | |
| 81 | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча снизу, нижние подачи. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола. | 1 | 6.04 |  | Описывают технику прямой нижней прямой подачи мяча. | |
| 82 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Правила самоконтроля. Специальная физическая подготовка. | 1 | 7.04 |  | Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. | |
| 83 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 10.04 |  | Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. | |
| 84 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.  Правила игры в волейбол. | 1 | 13.04 |  | Демонстрируют технику прямого нападающего удара в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 14.04 |  | Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха. | |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 17.04 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | |
| 87 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 20.04 |  | Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. | |
| 88 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 1 | 21.04 |  | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. | |
|  | **Физическое совершенствование.** ***Спортивно - оздоровительная деятельность.*** ***Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол*** | **5** |  |  |  | |
| 89 | Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол.  **Физическая культура как область знаний:** *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (мини-футбол)* | 1 | 24.04 |  | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | |
| 90 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стоны и подошвой. | 1 | 27.04 |  | Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают технические действия из спортивных игр | |
| 91 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. | 1 | 28.04 |  | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | |
| 92 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | 4.05 |  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 93 | Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Игры и игровые задания 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 | 4.05 |  | Владеют футбольным мячом (угловой удар) в процессе спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика*** | **6** |  |  |  | |
| 94 | Бег на короткие дистанции***.*** Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Бег 1500 м на результат. | 1 | 5.05 |  | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. | |
| 95 | Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Кроссовая подготовка.Бег 2000 м (б/у). Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением. | 1 | 8.05 |  | Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 96 | 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. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. | 1 | 11.05 |  | Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. | |
| 97 | 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. | 1 | 12.05 |  | Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. | |
| 98 | 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:** *ВФСК «Готов к труду и обороне: метание в ГТО* | 1 | 15.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 99 | Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат. **Физическая культура как область знаний:** *Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.* | 1 | 18.05 |  | Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 100 | Прыжки в длину. Бег на 2000 м. Игра футбол. | 1 | 19.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину. | |
| 101 | Прыжок в длину. Метание малого мяча. Игра футбол. | 1 | 19.05 |  | Демонстрируют технику прыжка в длину, соблюдают правила безопасности. | |
| 102 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности. | 1 | 22.05 |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | |
|  | **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта .*** | **3** |  |  |  | |
| 103 | Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».* | 1 | 25.05 |  | Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лапты». Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. | |
| 104 | Лапта.Ловля мяча двумя руками: летящий на уровне груди. Способы держания биты (хват). Правила игры в «Лапту». **Способы спортивной (физкультурной) деятельности:** *Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)* | 1 | 26.05 |  | Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности. | |
| 105 | Лапта.Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 29.05 |  | Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильное решения в условиях игровой деятельности. | |

**График итоговых работ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 21.05 |  |