

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»  
Альметьевского муниципального района РТ

«Принято»

Педагогическим советом  
протокол от «28» августа 2021 г. № 1

Введено приказом от «28» августа 2021 г. № 134  
Директор МБОУ «Старомихайловская СОШ»  
 Муртазин Н.К.

### Рабочая программа

по предмету *физическая культура* для 7 класса  
(количество часов в неделю - 3 ч, в год - 102 ч)

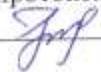
Составитель: Гильманов Ахтя Рашитович, учитель физической культуры первой квалификационной категории  
(предмет, квалификационная категория)

«Согласовано»

Заместитель директора  Мухаматгараева Л.А. от «28» августа 2021 г.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от «27» августа 2021 г. № 1

Руководитель МО  Г.И.Мансурова

2021-2022 учебный год

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

### 7 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<p><b>Физическая культура как область знаний.</b></p>	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></li> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>• <i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать</p>	<p>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,</p>

<p>физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<p><i>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i></p> <p>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p>	<p>знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
--	--	---	---

	<p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>			<p>российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).</p> <p>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.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>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).</p>
--	---	--	--	--

				<p>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.</p> <p>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).</p>
--	--	--	--	--

				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).
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную</li> </ul>	<b>Регулятивные УУД:</b> 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.	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

<p>погодных условий.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их</p>	<p><i>направленность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i></li> <li><i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i></li> <li><i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>	<p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,</p>	<p>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).</p> <p>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.</p>
--	---	--	--

	<p>выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>		<p>аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	
<b>Физическое совершенство</b>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>	<p>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную</i></p>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным</p>

	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p>	<p><i>направленность;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></li> <li><i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></li> <li><i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li><i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></li> <li><i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></li> </ul>	<p>требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной</p>	<p>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).</p> <p>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.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению,</p>
--	--	---	--	---

	<p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>		<p>ориентации.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>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).</p> <p>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;</p>
--	--	--	--	--

				<p>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).</p> <p>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.</p> <p>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).</p>
--	--	--	--	---

## Содержание учебного предмета по физической культуре 7 класс

Краткое содержание	Количество часов
<p><b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>      <b>История и современное развитие физической культуры</b></p> <p><i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>	1
<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p>	в процессе занятий
<p><b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки</p>	в процессе занятий
<p><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</p>	в процессе занятий
<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p>	в процессе занятий
<p>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений</p>	в процессе занятий
<p><i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</p>	в процессе занятий

<p><b>Физическая культура человека</b></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p>	<p>в процес се заняти й</p>
<p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p>	
<p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p>	
<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>	
<p><b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b></p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки</p>	<p><b>1</b></p> <p>в процес се заняти й</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>	<p><b><u>1</u></b></p> <p>в процес се заняти</p>

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;	й
Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>103</b>
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	<b>4</b> 1
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)	2
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	<b>99</b>
<u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	<u>10</u>
<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации	
<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> <i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	
<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов	
<i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок	

<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i></p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.</p>	
<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные Общеразвивающие упражнения.</u></p>	
<p><b><i>Спортивные игры Техничко-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i></b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.</p>	<p><b>30</b></p> <p><u>13</u></p>
<p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)</p>	
<p>Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой</p>	
<p>Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</p>	
<p>Нападение быстрым прорывом (1:0)</p>	
<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков</p>	
<p>Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола</p>	
<p><i>Техничко-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i></p>	<p><u>10</u></p>
<p>Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p>	
<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку</p>	
<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед</p>	
<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола	
<i>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</i>	<u>7</u>
Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений	
Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель с места	
Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой	
Выполнение углового удара	
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
<b><i>Национальные виды спорта. Спортивная Борьба</i></b>	<b>6</b>
История развития борьбы. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.	
Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца	
Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини-борьбы.	
Физическая подготовка борца. Отжимание, подтягивание, прыжки. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Учебные схватки.	
<b><i>Плавание</i></b>	<b><u>6</u></b>

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты	
Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде	
Правила соревнований и определение победителя	
<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<u>20</u>
<b><u>Беговые упражнения:</u></b> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)	
<b><u>Прыжковые упражнения:</u></b> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
<b><u>Метание малого мяча:</u></b> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	
<b><i>Лыжная подготовка.</i></b> <u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»).	<u>18</u>
<b>Конькобежная подготовка.</b>	<u>9</u>
Правила безопасности при катании на льду. Техника бега по повороту. Техника бега с низкого старта. Вхождение в повороты. Катание по прямой с движением одной руки. Катание с руками за спиной. Техника бега по прямой. Упражнения в парах. Оценка техники бега по прямой.	
<b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b>	
<b><i>Прикладная физическая подготовка:</i></b> 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	в процес се

<p><b>Общезначительная подготовка</b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	заняти й
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	

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

УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2013)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час</b>					
1	<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры:</b> <u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой: причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1	02.09		Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>					
2	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b> Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). <b>Физическая культура как область знаний:</b> <u>Организация и планирование самостоятельных</u>	1	04.09		Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в

	<u>занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u>				процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима
3	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний: Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</u>	1	07.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</u>	1	9.09		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля.
5	<u>Легкая атлетика. 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</u>	1	11.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени
6	<u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	14.09		Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в

					процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	<u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние.</u> Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей	1	16.09		Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат.</u> Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.09		Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат.</u> Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	21.09		Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин.</u> Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	23.09		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин.</u> <b>Общефизическая 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		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге

					ВФСК «ГТО»
12	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат</p> <p><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></p>	1	28.09		Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасности. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста
13	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).</p> <p><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></p>	1	30.09		Пробегают данную дистанцию. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час</b>					
14	<p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов; порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). <b>Физическая культура как область знаний:</b> Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ</i></p>	1	2.10		Разрабатывают и используют комплексы упражнений для утренней гимнастики с предметами и без. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</b>					
15	<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации:</b> <i>два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</i> 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);</i></p>	1	5.10		Описывают технику выполнения упражнений. Разучивают технику кувырка вперед, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости

	<i>первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</i>				
16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях.</u></p> <p><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	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	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений).</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</i> <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	9.10		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	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей.</u></p> <p><u>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).</u></p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b> <i>Оценка эффективности занятий: содержание</i></p>	1	12.10		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

	<i>еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</i>				
19	<u>Гимнастика с основами акробатики. 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</u>	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	<u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</b></u>	1	16.10		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	<u>Гимнастика с основами акробатики. 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). <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</u>	1	19.10		Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. 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	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий,</u> включающая разнообразные прикладные упражнения</u>	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	<u>Гимнастика с основами акробатики. 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</u>	1	23.10		Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы
24	<u>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 и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей</u>	1	26.10		Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</b>					
25	<b><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u></b> <b><u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u></b> 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
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов</b>					
26	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: 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)</u>	1	30.10		Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.</u>	1	13.11		Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).</u> <b>Физическая</b>	1	16.11		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при

	<b>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.				выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</u> Подвижная игра с элементами баскетбола	1	17.11		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	20.11		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости.</u> Эстафета с элементами баскетбола.	1	23.11		Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой.</u> Игра по правилам мини-баскетбола	1	24.11		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ведение мяча с изменением направления движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	27.11		Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).</u>	1	30.11		Осваивают технику броска мяча двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Броски двумя руками в движении после</u>	1	1.12		Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от

	<u>ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <b>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</b></u>				ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <b>Комбинация из освоенных элементов:</b> ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.</u>	1	4.12		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <b>Выбивание мяча.</b> Игра по правилам мини-баскетбола.</u>	1	7.12		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
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: <b>Выбивание мяча.</b> <b>Комбинация из освоенных элементов:</b> ловля, ведение, бросок</u>	1	8.12		Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (б)</b>					
39	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> <u>Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. <b>Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</i></b></u>	1	11.12		Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
40	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя</u>	1	14.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития

					соответствующих физических способностей
41	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»</u>	1	15.12		Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
42	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга».</u>	1	18.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
43	<u>Плавание. Техника плавания. 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»</u>	1	21.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
44	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными</u>	1	22.12		Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее

	<p>способами. Игра «Водный волейбол». <b>Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u></b></p>				<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов, Конькобежная подготовка 9 часов</b></p>					
45-46	<p><b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Лыжная подготовка</u>.</b>  <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> <b>Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u></b>  Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  <u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место»</u> <b>Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u></b></p>	2	11.12.01		<p>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.  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</p>
47	<p><b><u>Конькобежная подготовка</u></b>  <u>Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду: повторение позы конькобежца, упражнения «пружинка», «перекачка» (передвижение в посадке, не отрывая коньков ото льда за счёт переноса веса тела с ноги на ногу), отталкивание при катании по прямой.</u></p>	1	15.01		<p>Изучают инструктаж по технике безопасности. Демонстрируют катание на коньках. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками.</p>
48-49	<p><b><u>Лыжная подготовка</u></b> Попеременный двухшажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км.  <u>Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.</u> Развитие двигательных качеств</p>	2	18.19.01		<p>Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>

					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
50	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Катание по беговой дорожке 3-4 раза по 1 кругу (на прямой - в посадке, руки за спиной). Упражнение в смещении при отталкивании на месте; то же в движении – «перекачка». Бег по прямой с работой рук, медленно и вполсилы 3-4 раза по 50-60м.	1	22.01		Выполняют бег по прямой с работой рук. Демонстрируют катание на коньках. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками.
51-52	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Передвижения на лыжах разными способами: <u>Одновременный двухшажный ход</u> . Встречная эстафета без палок <u>Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Подвижная игра «За мной»</u>	2	25.26.01		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.
53	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Техника бега по повороту со смещением (наклоном) внутрь поворота. Бег по повороту малого радиуса в центре поля парами, взявшись за руки, влево и вправо. Бег по повороту малого радиуса с касанием левой рукой льда.	1	29.01		Осваивают технику бега по повороту со смещением внутрь поворота. Демонстрируют катание на коньках. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками.
54-55	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой»</u> . <u>Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» на склон</u> . Подвижная игра «По местам»	2	1.2.02		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
56	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Бег по повороту большого радиуса с маховыми движениями рук в быстром темпе. Техника старта и стартового разгона: старт	1	5.02		Демонстрируют бег по повороту большого радиуса. Выполняют технику низкого старта. Соблюдают правила безопасности.

	шеренгами 3-4 раза по 20-30м; в парах 2 раза по 40-50м. Игры.				Взаимодействуют со сверстниками.
57-58	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км	2	8.9.02		Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха
59	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Пробегание поворота 3-4 раза в сочетании со стартом и стартовым разбегом (с середины прямой). Игра (эстафета) с бегом по повороту. Катание с руками за спиной 2 раза по 300м. Эстафеты (40-50м). Произвольное катание.	1	12.02		Демонстрируют бег по повороту большого радиуса. Выполняют технику низкого старта. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками.
60-61	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами.	2	13.15.02		Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
62	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Изучение бега по прямой с движением одной руки: упражнения на месте и в движении (3-4 раза по 60-80м). То же при повороте: упражнение вправо и влево с движением одной рукой (4 раза по 30-40 секунд). Катание по беговой дорожке с маховым движением одной руки.	1	16.02		Изучают бег по прямой с движением одной руки. Соблюдают технику безопасности.
63-64	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Передвижения на лыжах различными способами. Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и	2	19.22.02		Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности

	<u>низкой стойке по ровной поверхности.</u>				
65	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Катание с руками за спиной. Обучение умению поддерживать равномерную скорость бега (2 раза по 2 круга). Игры, произвольное катание.	1	26.02		Выполняют катание руками за спиной. Демонстрируют умение поддерживать равномерную скорость. Соблюдают технику безопасности.
66-67	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Торможение «упором» (полуплугом).</u> Спуски в тройках. Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором.</u> Лыжная эстафета.	2	1.2.03		Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
68	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Упражнение в парах («лошадки») по прямой 3-4 раза по 30-40м. Старт парами на дистанции 100м. Бег впольсы с маховым движением одной руки на поворотах (450-600м.).	1	5.03		Выполняют упражнения в парах. Демонстрируют скоростные качества в беге на 100 метров. Соблюдают технику безопасности.
69-70	<b><u>Лыжная подготовка.</u></b> <u>Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин.</u> Подвижная игра «Кто быстрее?» <u>Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км</u>	2	9.12.03		Моделируют способы передвижения на лыжах по лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
71	<b><u>Конькобежная подготовка</u></b> Оценка техники бега по прямой на короткие дистанции. Соревнование в катании с руками за спиной (на большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований).	1	15.03		Соревнуются в катании с руками за спиной. Сдают технику бега по прямой. Соблюдают технику безопасности.
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>					
72	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,</u> ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных	1	16.03		Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку

	физических качеств				упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.
73	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.</u> : Стретчинг, китайская гимнастика	1	19.03		Осваивают и выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой.
74	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	22.03		Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 10 часов</b>					
75	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.</b> Спортивные игры: 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 <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</b>	1	23.03		Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойки и передвижения игрока. <u>Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.</u>	1	5.04		Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойка игрока. <u>Передача мяча сверху двумя руками на месте.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	6.04		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила

					безопасности.
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	9.04		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	12.04		Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	13.04		Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1	16.04		Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	19.04		Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.

83	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	20.04		Описывают технику прямой нижней подачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
84	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону.</u> <u>Правила самоконтроля.</u>	1	23.04		Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 7 часов</b>					
85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. <b>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</b></u>	1	26.04		Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</u> <u>Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.</u>	1	27.04		Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают технические действия из спортивных игр
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.</u>	1	30.04		Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары</u>	2	3.05		Описывают разучиваемые технические

	по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.				действия из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
90	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1</u>	1	4.05		Владеют футбольным мячом (угловой удар) в процессе спортивных игр Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
91	<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	7.05		Моделируют технические действия в игровой деятельности Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов</b>					
92	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10 м</u>	1	10.05		Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.</u>	1	11.05		Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	<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	14.05		Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила

					безопасности.
95	<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	17.05		Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
96	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат</u>	1	18.05		Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
97	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>	1	21.05		Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
98	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</u>	1	22.05		Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
99	<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	23.05		Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. Спортивная Борьба 6 часа.</b>					
100	История развития борьбы. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально- подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.	1	24.05		Осваивают историю развития борьбы и правила поведения и технику безопасности, страховку и помощь. Соблюдают технику безопасности.

10 1	<p><b>Способы спортивной (физкультурной) деятельности:</b>  <u>Организация досуга средствами физической культуры:</u>  <i>физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</i></p> <p>Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в спортивной борьбе. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Физическая подготовка борца.</p>	1	25.05		Демонстрируют элементы техники борьбы. Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения технических действий.
10 2	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини- борьбы.	1	26.05		Осваивают правила соревнований. Соблюдают технику безопасности.
10 3	Физическая подготовка борца. Отжимание, подтягивание, прыжки. Приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Учебные схватки.	1	28.05		Демонстрируют освоенные навыки борьбы в учебных схватках. Развивают силу. Взаимодействуют со сверстниками.
10 4	Элементы техни борьбы:основные положение борца,способы передвижения,захваты,блоки и упоры,приемы.		30.05		Осваивают правила соревнований. Соблюдают технику безопасности
10 5	Упражнение на гибкость:мост из положения лежа и стоя на кленях.Спортивные игры,футбол,баскетбол.		31.05		Демонстрируют освоенные навыки борьбы в учебных схватках. Развивают силу. Взаимодействуют со сверстниками