

Рассмотрено

Руководитель МО

 / С.Р.Булатова /

Протокол №__1__от

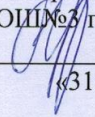
« 31 » августа 2022г.

31.08.2022г.

Согласовано

Зам. директора по УР МБОУ

«СОШ №3 г.Азнакаево»РТ

 /Г.Т.Нигматуллина/

«31» августа 2022г

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №3

г.Азнакаево» РТ

 /Р.А.Исламов /

Приказ №141 от



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По физической культуре для 7а,б классов
Булатовой Светланы Рафгатовны,
учителя высшей квалификационной категории,
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №3 города Азнакаево»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
31 августа 2022г.

г.Азнакаево 2022 год

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет **физическая культура**

предмет

Класс **7А,Б**

Учитель **Булатова Светлана Рафгатовна**

Количество часов:

Всего **105** часа; часов в неделю **3**.

Почасовое выполнение программы в течение учебного года

Класс	ч е т в е р т и				за учебный год
	1	2	3	4	
7А, 7Б	25	21	33	26	105

Планирование составлено на основе:

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №3 города Азнакаево » Азнакаевского муниципального района РТ;

Учебник : Физическая культура, автор Лях.В.И.,
№ФПУ 1.2.7.1.2.1

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	- 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,	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	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,

	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;	<i>устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i> • <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>	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)	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
--	--	--	---	---

	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.			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	• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную</i>	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.	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

	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	<i>направленность</i> <i>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i> <i>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i> <i>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	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,	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.
--	--	---	--	--

	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		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)	
Физическое совершенство	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную</i>	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	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

	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);	<i>направленность;</i> <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	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	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,
--	--	---	--	---

	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;		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 (далее – ИКТ)	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.
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета по физической культуре 7 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
ВСЕГО		105
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	История и современное развитие физической культуры <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	1 1 1
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров	в процессе занятий
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки	в процессе занятий
	<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;	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;	
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений	

	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</i>	в процессе занятий
	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание	в процессе занятий
	Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки	
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия	
	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	
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 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
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)	
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)	

	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля	
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток	
	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;	в процессе занятий
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ		103
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	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

Спортивно-оздоровительная деятельность	99
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10
<u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	
<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперёд 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 вперёд 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 подъём переворотом в упор; махом назад соскок	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:</i> 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.	
<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные Общеразвивающие упражнения.	
Спортивные игры	33
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u>	<u>14</u>

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.	
Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)	
Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой	
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	
Нападение быстрым прорывом (1:0)	
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков	
Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола	
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u>	<u>13</u>
Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед	
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
Нижняя прямая подача мяча через сетку	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; 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 мини-волейбола	

<u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u>	<u>6</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 спо- соба́ми на точность (меткость) по- падания 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	
Национальные виды спорта. Спортивная Борьба	3
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.	
Плавание	3

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	
<i>Легкая атлетика</i> <u>Беговые упражнения:</u> <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)	23
<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
<u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) 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	
<i>Лыжная подготовка.</i> <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»).	18
Конькобежная подготовка. 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	
	<u>9</u>

	спиной. Техника бега по прямой. Упражнения в парах. Оценка техники бега по прямой.	
	<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i> <i>Прикладная физическая подготовка:</i> 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 процессе занятий
	<i>Общefизическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	
	<i>Специальная физическая подготовка</i> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	

Календарно-тематическое планирование для 7А,Б классов (3 часа в неделю, 105 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
1	<u>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1	04.09 04.09	
2	<u>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Физическая культура как область знаний: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u>	1	06.09 05.09	
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 07.09	
4	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</u>	1	11.09 11.09	
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	13.09 12.09	
6	<u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	14.09 14.09	
7	<u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей</u>	1	18.09 18.09	
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. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	1	20.09 19.09	
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание</u>	1	21.09	

	теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		21.09	
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	25.09 25.09	
11	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин. Общefизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях</u>	1	27.09 26.09	
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат Физическая культура как область знаний: <u>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</u>	1	28.09 28.09	
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у). Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</u>	1	02.10 02.10	
14	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: <u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без.</u> Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).</u> Физическая культура как область знаний: Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ	1	04.10 3.10	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов				
15	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</u> <u>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</u> Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u>	1	05.10 05.10	
16	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Акробатические упражнения и комбинации: <u>два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях.</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Физическая культура как область знаний: <u>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</u>	1	09.10 09.10	
17	<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). <u>Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие</u>	1	11.10	

	координационных, силовых способностей и гибкости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</u> Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</u>		10.10	
18	<u>Гимнастика с основами акробатики: 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 вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись).</u> Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГТ и физкультминутки</u>	1	12.10 12.10	
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	16.10 16.10	
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. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u></u>	1	18.10 17.10	
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). Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей</u>	1	19.10 19.10	
22	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации из ранее изученных элементов. Освоение акробатических упражнений: кувырки, стойки.</u>	1	23.10 23.10	

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	25.10 24.10	
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 26.10	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час				
25	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий физической культурой:</u> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	30.10 30.10	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 17 часов				
26	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. 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)	1	8.11 7.11	
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	09.11 09.11	
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).</u> 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	13.11 13.11	
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	15.11 14.11	
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	16.11 16.11	
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	20.11 20.11	

32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола</u>	1	22.11 21.11	
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола</u>	1	23.11 23.11	
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).</u>	1	27.11 27.11	
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1	29.11 28.11	
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.</u>	1	30.11 30.11	
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.</u>	1	4.12 4.12	
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u>	1	6.12 5.12	
39	Спортивные игры.. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	7.12 7.12	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (3)				
40	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. 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	11.12 11.12	
41	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; Согласование работы рук, ног с дыханием. Название плавательных упражнений. Правила соревнований и определение победителя</u>	1	13.12 12.12	
42	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Координационные упражнения на суше. Игра «Искатели жемчуга». Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u>	1	14.12 14.12	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов, Конькобежная подготовка 9 часов				
43-	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка .	2	18.12/	

44	<u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> 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> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. <u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место»</u> Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u>		18.12	
45	<u>Конькобежная подготовка</u> <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>	1	21.12	
46-47	<u>Лыжная подготовка</u> Попеременный двухшажный ход, работа рук. Прохождение дистанции 1 км. <u>Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.</u> Развитие двигательных качеств	2	25.12/ 25.12 10.01/ 9.01	
48	<u>Конькобежная подготовка</u> 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	11.01	
49-50	<u>Лыжная подготовка</u> 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.</u> Подвижная игра «За мной»	2	15.01/ 15.01 17.01/ 16.01	
51	<u>Конькобежная подготовка</u> 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	18.01	
52-53	<u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой».</u> Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» на склон.</u> Подвижная игра «По местам»	2	22.01/ 22.01 24.01/ 23.01	
54	<u>Конькобежная подготовка</u> Бег по повороту большого радиуса с маховыми движениями рук в быстром темпе. Техника старта и стартового разгона: старт шеренгами 3-4 раза по 20-30м; в парах 2 раза по 40-50м. Игры.	1	25.01	
55-	<u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Подъем «елочкой» и спуски в основной и</u>	2	29.01/	

56	<u>низкой стойках. Одновременный одношажный ход.</u> <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором.</u> Передвижение на лыжах 1,5 -2 км		29.01 31.01/ 30.01	
57	<u>Конькобежная подготовка</u> 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	01.02 01.02	
58- 59	<u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Подъем «елочкой» на склон.</u> <u>Спуск в основной стойке.</u> Передвижение на лыжах с применением изученных ходов Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Спуски в основной и в низкой стойке.</u> Эстафеты с изученными элементами.	2	05.02/ 05.02 07.02/ 06.02	
60	<u>Конькобежная подготовка</u> 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	08.02 08.02	
61- 62	<u>Лыжная подготовка</u> Передвижения на лыжах <u>различными способами:</u> <u>Бег на лыжах 2 км на результат.</u> Развитие выносливости 1 км <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> <u>Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.</u>	2	12.02/ 12.02 14.02/ 13.02	
63	<u>Конькобежная подготовка</u> Катание с руками за спиной. Обучение умению поддерживать равномерную скорость бега (2 раза по 2 круга). Игры, произвольное катание.	1	15.02 15.02	
64- 65	<u>Лыжная подготовка.</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения. <u>Торможение «упором» (полуплугом).</u> Спуски в тройках. Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Торможение «упором» (полуплугом) со склона.</u> <u>Поворот упором.</u> Лыжная эстафета.	2	19.02/ 19.02 21.02/ 20.02	
66	<u>Конькобежная подготовка</u> Упражнение в парах («лошадки») по прямой 3-4 раза по 30-40м. Старт парами на дистанции 100м. Бег вполсилы с маховым движением одной руки на поворотах (450-600м.).	1	22.02 22.02	
67- 68	<u>Лыжная подготовка.</u> <u>Передвижения на лыжах разными способами.</u> <u>Равномерное передвижение до 25 мин.</u> Подвижная игра «Кто быстрее?» <u>Передвижения на лыжах разными способами.</u> <u>Прохождение дистанции 3,5 км</u>	2	26.02/ 26.02 28.02/ 27.02	
69	<u>Конькобежная подготовка</u> Оценка техники бега по прямой на короткие дистанции. Соревнование в катании с руками за спиной (на	1	01.03	

	большее число кругов: кто выпрямится, тот выбывает из соревнований).		01.03	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)				
70	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	05.03 05.03	
71	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> :. Стретчинг, китайская гимнастика	1	07.03 06.03	
72	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	08.03* 8.03*	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 16 часов				
73	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. 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 Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)	1	12.03 12.03	
74	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	14.03 13.03	
75	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	15.03 15.03	
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	19.03 19.03	
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	21.03 20.03	
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	22.03 22.03	
79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1	02.04 02.04	
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1	04.04 03.04	
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1	05.04 05.04	
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>нижняя прямая подача мяча</u>	1	9.04	

	<u>в заданную зону. Правила самоконтроля.</u>		9.04	
83	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> _Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.		11.04 10.04	
84	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола		12.04 12.04	
85	Спортивные игры. <u>Правила самоконтроля. Игра по упрощенным правилам</u>			
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов				
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: 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 (футбол)</u>	1	16.04. 16.04	
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.</u>	1	18.04 17.04	
88	<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	19.04 19.04	
89	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</u>	1	23.04 23.04	
90	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1</u>	1	25.04 24.04	
91	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	26.04 26.04	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 11 часов				
92	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м</u>	1	30.04 30.04	
93	<u>Легкая атлетика.. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3х10 м.</u>	1	2.05 1.05*	
94	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.</u>	1	03.05 03.05	
95	<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	07.05 07.05	

96	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</u> <u>Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.</u>	1	09.05* 08.05	
97	Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; метание в ГТО</i>	1	10.05 10.05	
98	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u>	1	14.05 14.05	
99	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> <u>Общefизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств	1	16.05 15.05	
100	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.,</u>	1	17.05 17.05	
101	Бег 1500 м на результат.		21.05 21.05	
102	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (б/у).</u> Физическая культура как область знаний: <i>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе; правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.</i>	1	23.05 22.05	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. Спортивная Борьба 3 часа.				
103	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 24.05	
104	Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам мини- борьбы.	1	28.05 28.05	
105	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	30.05 29.05	