

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бухайская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО
Ильницкий В.А.
Протокол № 1 от 26.08.2022

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
Л.Р.Шигабетдинова
«19» августа 2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Бухайская ООШ»
Р.А.Николаев
31 августа 2022

Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса
учителя физкультуры
первой квалификационной категории
Николаева Руслана Александровича

2022

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> ● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; ● раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью 	<ul style="list-style-type: none"> ● x арактеризов ать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийског о движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; ● x арактеризов ать исторически е вехи развития отечественн ого спортивного движения, великих спортсменов , принесших 	<p>Регулятивные УУД:</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>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смыловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</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, 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</p>

	<p>особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; ● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; ● руководствоваться 	<p><i>славу российскому спорту;</i></p>	<p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>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 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.</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</p>
--	---	---	--	--

	<p>я правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>		<p>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-ценостное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценостному 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> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях</p>
--	---	--	--

				(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	<ul style="list-style-type: none"> ● разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; ● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; ● руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями разной 	<p>● о пределять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <p>● в ести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. <p>Познавательные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Коммуникативные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и 	<p>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.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного</p>

	<p>упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; ● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических 	<p><i>функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p>● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивают их оздоровительную направленность;</i></p> <p>● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</i></p>	<p>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>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>
--	--	--	--	---

	качеств.	«Готов к труду и обороне»;		
Физическо е совершенс твование	<ul style="list-style-type: none"> ● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, 	<p style="text-align: center;">● н реодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p style="text-align: center;">● о существлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p style="text-align: center;">● в выполнять тестовые нормативы Всероссийского</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>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>Познавательные УУД</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,</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности</p>

	<p>контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; ● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); ● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; ● выполнять 	<p><i>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● в выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; ● н ропливать учебную дистанцию вольным стилем. 	<p>умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</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>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, 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; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности,</p>
--	--	--	---	--

	<p>гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); ● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; ● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; ● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных 		<p>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 природоохранной деятельности).</p>
--	---	--	---

	дистанций;			
--	------------	--	--	--

Содержание учебного предмета 7кл

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры <u>Олимпийское движение в России.</u> Современные Олимпийские игры: Зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>	1 1
	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Спорт и спортивная подготовка.</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»; <i>влияние физической подготовки на укрепление здоровья;</i></p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;</p> <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>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание)</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>	в процессе занятий
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>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</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>Оценка эффективности занятий физической культурой 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>-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"</p>	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p>	2 1

	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p> <p>Передвижение в колонне с изменением длины шага.</p>	1
	<p><u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> <i>Мальчики:</i> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><i>Девочки:</i> кувырок назад в полуспагат</p> <p>Акробатические комбинации</p>	98 10
	<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><i>Опорные прыжки:</i> <i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>	
	<p><u>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</u> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; соскок прогнувшись с поворотом сторону. Комбинации из ранее изученных элементов</p> <p><u>Упражнения на перекладине (мальчики):</u> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>	
	<p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p> <p><u>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):</u> Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p>	
	<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики</p>	

<i>Спортивные игры</i> <u><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i></u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	38 <u>16</u>
Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника	
Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
Нападение быстрым прорывом (2:1)	
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях	
Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам баскетбола <u><i>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</i></u> Передвижения: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	16
Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку	
Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах	
Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	

	Правила игры в волейбол. Жесты судей. игра по упрощенным правилам волейбола	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	<u>6</u>
	Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении	
	Остановка мяча бедром на месте	
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника	
	Выполнение штрафного удара	
	Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
<i>Национальные виды спорта</i>	<i>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</i>	<u>4</u>
	Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка	<u>4</u>
	Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо	
	Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру	
	Осаливание (бросок мяча в соперника): броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням	
	Удары по мячу по высокой траектории; подбивание мяча плоской битой	
	Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам	
<i>Плавание</i>	<i>Ныряние ногами и головой</i>	<u>6</u>
	Специальные плавательные упражнения для изучения	

брасса Упражнения по совершенствованию техники движений туловища Правила соревнований и определение победителя	
Элементы единоборств Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. <u>Борьба в стойке. Передняя подножка.</u> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху.	3
Легкая атлетика <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 (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; Бег 2000 м (б/у)	22
<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
<u>Метание малого мяча:</u> <i>Метание малого мяча:</i> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м; метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	
Лыжные гонки	18

	<p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u></p> <p>подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровно поверхности; повороты на месте махом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин</p>	
	<p><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p> <p><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</p>	в процессе занятий
	<p><i>Общевидилическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	
	<p><i>Специальная физическая подготовка</i></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

УМК (А.П.Матвеев, Физическая культура, 6-7 класс, М.:Просвещение, 2014),(3 часа в неделю,102 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час				
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: <u>Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики: причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1	01.09	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов				
2	Физическое совершенствование. <u>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	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	
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	08.09	
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	12.09	
6	<u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 10-12 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	14.09	

7	<u>Легкая атлетика.</u> Метание теннисного мяча с 1-3 бросковых шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей	1	15.09	
8	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (2 кг) на результат. Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.09	
9	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	21.09	
10	<u>Легкая атлетика.</u> Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	22.09	
11	<u>Легкая атлетика.</u> Бег в равномерном темпе 20 мин. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях	1	26.09	
12	<u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат Физическая культура как область знаний: Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия	1	28.09	
13	<u>Легкая атлетика.</u> Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у). Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе	1	29.09	
14	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат Акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении	1	3.10	

15	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><u>Девочки:</u> кувырок назад в полуспагат</p> <p><u>Акробатические комбинации акробатики.</u> Акробатические упражнения и комбинации:.</p> <p><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: <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	1	04.10	
16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок:</i> признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i></p>	1	05.10	
17	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (<u>мальчики-упражнения на перекладине:</u> Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад сосок <u>девочки - упражнения на гимнастическом бревне:</u> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>соскок прогнувшись с поворотом стороны. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <i>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</i></p>	1	06.10	
18	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <u>Опорные прыжки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> (мальчики-упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – комбинации из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	1	10.10	
19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <u>Опорные прыжки:</u> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). <u>Общефизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</i></p>	1	12.10	

20	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (<u>на разновысоких девочки</u>) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей</p>	1	13.10	
21	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> <u>полоса препятствий</u>, включающая разнообразные прикладные упражнения</p>	1	17.10	
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (<u>девочки</u>) Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики; <u>Упражнения с набивными мячами (мальчики)</u>. <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>	1	19.10	
23	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) под музыкальное сопровождение.</u> Упражнения с гантелями (<u>мальчики</u>). <u>Прикладная физическая подготовка:</u> упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей</p>	1	20.10	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час				
24	<p><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Оценка эффективности занятий физической культурой:</u> измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодаания» (пробы Генча и Штанге)</p>	1	24.10	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов				
25	<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Спортивные игры:</u> технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u></p>	1	26.10	

26	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	27.10	
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. <u>Физическая культура как область знаний:</u> <u>Техника движений и ее основные показатели:</u> понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.	1	7.11	
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ловля и передача мяча без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра с элементами баскетбола	1	09.11	
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача. Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	10.11	
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> . Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Эстафета с элементами баскетбола.	1	14.11	
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по правилам мини-баскетбола	1	16.11	
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение мяча с изменением направления, движения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	17.11	
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	21.11	
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 4,80 м). Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1	23.11	
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1	24.11	
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	28.11	

37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок	1	30.11	
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. <u>Общефизическая подготовка:</u> Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.	1	01.12	
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	05.12	
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.	1	07.12	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (6)				
41	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. <u>Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>	1	08.12	
42	<u>Плавание. Техника плавания.</u> . Специальные плавательные упражнения для изучения брасса Правила соревнований и определение победителя	1	12.12	
43	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса;</u> старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений. Игра «Водное поло»	1	14.12	
44	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. Игра «Искатели жемчуга».	1	15.12	
45	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники <u>движений ног.</u> Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания. Вход в воду из различных исходных положений. Игра «Водное поло»	1	19.12	
46	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Игра «Водный волейбол». Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:</u> плавание в комплексе ГТО	1	21.12	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов				
47	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов). Физическая	1	22.12	

	культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</i> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности			
48	<u>Лыжные гонки.</u> : Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции 4 км, скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место» Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1	26.12	
49	Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход; , работа рук. Прохождение дистанции 4 км	1	9.01	
50	Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств	1	11.01	
51	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок	1	16.01	
52	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «За мной»	1	18.01	
53	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км	1	19.01	
54	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 2-3 км	1	23.01	
55	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.	1	25.01	
56	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 2-3 км	1	26.01	
57	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов	1	30.01	
58	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия	1	1.02	
59	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 3 км	1	2.02	
60	Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия	1	06.02	
61	Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия	1	08.02	

62	<u>Лыжная подготовка</u> Подъёмы, спуски, повороты, торможения <u>Торможение «упором»</u> (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.	1	09.02	
63	<u>Лыжная подготовка</u> . Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	13.02	
64	<u>Лыжная подготовка</u> . Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км	1	15.02	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
65	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1	16.02	
66	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	20.02	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 16 часов				
67	<u>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : Передвижение: ходьба, бег и выполнение заданий. Прием и передача мяча двумя руками. Правила игры в волейбол <u>Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)</u>	1	22.02	
68	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.	1	21.02	
69	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : Стойка игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу в движении в паре, через сетку	1	24.02	
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол</u> : Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1	27.02	
71	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	01.03	
72	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	02.03	
73	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	6.03	

74	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	9.03	
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки;Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола</u>	1	13.03	
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 3-6 м от сетки; Правила самоконтроля.</u>	1	15.03	
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером из 2-4 зоны; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	16.03	
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>	1	20.03	
79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	22.03	
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	23.03	
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	1	3.04	
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	05.04	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов				
83	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u>	1	6.04	
84	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по-падания мячом в цель в движении	1	10.04	

85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.	1	12.04	
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	13.04	
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар.</u> Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	17.04	
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	19.04	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов				
89	<u>Легкая атлетика.</u> Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование. Челночный бег 3х10 м	1	20.04	
90	<u>Легкая атлетика.</u> Бег на короткие дистанции. <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	24.04	
91	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в высоту. Метание малого мяча. <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.	1	26.04	
92	Метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на резуль	1		
93	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» <u>на результат.</u> 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	1	27.04	
94	<u>Легкая атлетика</u> Бег на средние дистанции. Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u>	1	3.05	
95	<u>Легкая атлетика</u> Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 25 мин.	1	04.05	

	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств			
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 4 часов				
97	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.	1	8.05	
98	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	1	10.05	
99	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка <u>Выбор биты</u> . <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u>	1	11.05	
10 0	<u>Лапта</u> . Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. <u>Способы держания биты (хват)</u> . Правила игры в «Лапту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)	1	15.05	
10 1	<u>Лапта</u> . Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком</u> . Игра по упрощенным правилам.	1	17.05	
10 2	<u>Лапта</u> . Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1	18.05	
Элементы единоборств. Технико-тактические действия 3 часа				