

## Планируемые предметные результаты освоения учебного материала

Класс: 7 «А», 7 «Б»

Учитель физической культуры - Скалова Алия Рафиковна

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе:

Стандарта основного общего образования по Физической культуре

Учебник: Физическая культура 5 - 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС ООО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 230-од от 12 августа 2021 года.
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2020 – 2021 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2, от 28 августа 2021 года)
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам.
- Положения о рабочей программе учителя.

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку, готовят проекты, рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведении урока, за которые также получают оценки.

-В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер, ) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

### Требования к уровню подготовки выпускника 7 класса

#### Результаты изучения учебного предмета

##### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## Содержание программы

### Основы физической культуры и здорового образа жизни (В процессе урока)

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

*Олимпийские игры древности и современности.*

Физические качества.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

### Физкультурно-оздоровительная деятельность (В процессе урока)

Комплексы гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Простейшие приемы самомассажа.

### Спортивно-оздоровительная деятельность. 105 часов

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). **6 часов**

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. **15 часов**

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. **19 часов**

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. **17 часов**

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе. **31 час**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. **8 часов**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. **9 часов**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ  
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Тема урока	Виды учебной деятельности учащихся	Дата проведения урока	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
1	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба до 15 мин.	Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба до 15 мин., специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	7 «А» 01.09.21  7 «Б» 01.09.21	
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба. Кроссовый бег до 15 мин	Спортивная ходьба, кроссовый бег до 15 мин. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	7 «А» 03.09.21  7 «Б» 04.09.21	
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег до 20 минут (прыжковая подготовка).	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	7 «А» 06.09.21  7 «Б» 07.09.21	
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (высокий и низкий старт с последующим ускорением). Метание малого мяча с места.	Высокий и низкий старт с последующим ускорением, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	7 «А» 08.10.21  7 «Б» 08.09.21	
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча (с трех шагов разбега). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 30 метров.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Тестирование.	7 «А» 10.09.21  7 «Б» 11.09.21	
6	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (передача эстафеты). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Метание малого мяча (на дальность).	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	7 «А» 13.09.21  7 «Б» 13.09.21	

7	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Олимпийские игры древности и современности.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика Спринтерский бег (финиширование) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест 60 метров.</p>	<p>Высокий старт 15–30 м, Финиширование.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>7 «А» 15.09.21</p> <p>7 «Б» 16.09.21</p>	
8	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с места.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Терминология прыжков в длину</p>	<p>7 «А» 17.09.21</p> <p>7 «Б» 18.09.21</p>	
9	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Прыжок в длину с 7–9 шагов</p>	<p>7 «А» 20.09.21</p> <p>7 «Б» 20.09.21</p>	
10	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>7 «А» 22.09.21</p> <p>7 «Б» 23.09.21</p>	
11	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</p>	<p>Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</p>	<p>7 «А» 24.09.21</p> <p>7 «Б» 25.09.21</p>	
12	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</p>	<p>Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</p>	<p>7 «А» 27.09.21</p> <p>7 «Б» 27.09.21</p>	
13	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (кросс 1500 метров, прыжковая подготовка).</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Бег на длинные дистанции (кросс 1500 метров, прыжковая подготовка); специальные беговые упражнения. ОРУ.</p>	<p>7 «А» 29.09.21</p> <p>7 «Б» 30.09.21</p>	

14	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Легкая атлетика</i> Бег на длинные дистанции (с преодоление препятствий).  <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Подтягивание. Зачет.</p>	<p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (с преодоление препятствий).  зачет.</p>	<p>7 «А»  01.10.21</p> <p>7 «Б»  02.10.21</p>	
15	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Футбол</i> Технические приемы (упражнения без мяча).</p>	<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Ознакомление с правилами игры в мини-футбол</p>	<p>7 «А»  04.10.21</p> <p>7 «Б»  04.10.21</p>	
16	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Футбол</i> Технические приемы (ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, жонглирование мячом).</p>	<p>Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча</p>	<p>7 «А»  06.10.21</p> <p>7 «Б»  07.10.21</p>	
17	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Футбол</i> Технические приемы (удары с места по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы).</p>	<p>Техника игры в мини-футбол. Удары ногой</p>	<p>7 «А»  08.10.21</p> <p>7 «Б»  09.10.21</p>	
18	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Футбол</i> Технические приемы (остановка катящегося мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии стоя на месте).</p>	<p>Техника игры в футбол.  Удары ногой</p>	<p>7 «А»  11.10.21</p> <p>7 «Б»  11.10.21</p>	
19	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Футбол</i> Тактические действия (двусторонняя игра по упрощенным правилам).</p>	<p>Тактика игры в футбол.  Взаимодействие игроков.</p>	<p>7 «А»  13.10.21</p> <p>7 «Б»  14.10.21</p>	
20	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Футбол</i> Технические приемы (с мячом и без мяча, финты).</p>	<p>Тактика игры в футбол.  Взаимодействие игроков.</p>	<p>7 «А»  15.10.21</p> <p>7 «Б»  16.10.21</p>	
21	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплекс гимнастики для глаз.  <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <i>Элементы техники национальных видов спорта</i> (бадминтон: упражнения с воланом индивидуально и в парах). Подвижные игры.</p>	<p>ОРУ. Подвижные игры</p>	<p>7 «А»  18.10.21</p> <p>7 «Б»  18.10.21</p>	

22	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: упражнения с ракеткой, с воланом и ракеткой).</i>	Техника игры в бадминтон	7 «А» 20.10.21  7 «Б» 21.10.21	
23	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: жонглирование; удары справа, сверху).</i>	Техника игры в бадминтон	7 «А» 22.10.21  7 «Б» 23.10.21	
24	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары слева, снизу; подача).</i>	Техника игры в бадминтон	7 «А» 25.10.21  7 «Б» 25.10.21	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары открытой и закрытой стороной ракетки).</i>	Техника игры в бадминтон	7 «А» 27.10.21  7 «Б» 28.10.21	
26	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Физические качества. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары в прыжке; правила игры в бадминтон).</i>	Слушание учителя.  Техника игры в бадминтон	7 «А» 29.10.21  7 «Б» 30.10.21	
27	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения (строевые упражнения).</i>	Инструктаж по ТБ.  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	7 «А» 08.11.21  7 «Б» 08.11.21	
28	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед ноги с крестно. (строевые упражнения, выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево»)</i>	Выполнение упражнения - кувырок вперед ноги с крестно. Выполнение строевых команд	7 «А» 10.11.21  7 «Б» 11.11.21	
29	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.</i>	Выполнение упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках (мальчики), кувырок назад в полу шпагат (девочки). Развитие координации.	7 «А» 12.11.21  7 «Б» 13.11.21	

30	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> Стойка на лопатках. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест наклон вперед.	Совершенствование стойки на лопатках, тест наклон вперед.	7 «А» 15.11.21  7 «Б» 15.11.21	
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Мальчики:</u> кувырок вперед в стойку на лопатках. <u>Девочки:</u> кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°	Выполнение упражнений - кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°.	7 «А» 17.11.21  7 «Б» 18.11.21	
32	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Мальчики:</u> кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <u>Девочки:</u> кувырок вперед ноги с крестно поворотом 180°.	Выполнение упражнений - кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (мальчики) и кувырок вперед ноги с крестно поворотом 180°.	7 «А» 19.11.21  7 «Б» 20.11.21	
33	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <u>Мальчики:</u> перекат вперед в упор присев. <u>Девочки:</u> перекат вперед в упор присев.	Выполнение упражнения - перекал вперед присев (мальчики), перекал вперед в упор присев (девочки). Эстафеты.	7 «А» 22.11.21  7 «Б» 22.11.21	
34	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <u>Мальчики:</u> из виса стоя прыжком в упор. <u>Девочки:</u> наскок в упор на нижнюю жердь.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	7 «А» 24.11.21  7 «Б» 25.11.21	
35	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <u>Мальчики:</u> из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой). <u>Девочки:</u> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	7 «А» 26.11.21  7 «Б» 27.11.21	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок</i> (наскок на мостик, отталкивание).	Выполнение упражнения - наскок на мостик и отталкивания	7 «А» 29.11.21  7 «Б» 29.11.21	
37	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок</i> <u>Мальчики:</u> согнув ноги. <u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь. Учет наклон вперед из положения стоя.	Выполнение упражнения - опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). Учет наклон вперед из положения стоя	7 «А» 01.12.21  7 «Б» 02.12.21	



38	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Опорный прыжок <u>Мальчики:</u> согнув ноги. <u>Девочки:</u> прыжок ноги врозь.</i>	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	7 «А» 03.12.21  7 «Б» 04.12.21	
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лазание по канату. <u>Мальчики:</u> лазание по канату в три приема. <u>Девочки:</u> упр. на бревне (ходьба с различной амплитудой).</i>	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	7 «А» 06.12.21  7 «Б» 06.12.21	
40	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лазание по канату. <u>Мальчики:</u> лазание по канату в два приема. <u>Девочки:</u> упр. на бревне (передвижение приставными шагами).</i>	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	7 «А» 08.12.21  7 «Б» 09.12.21	
41	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <u>Мальчики:</u> лазание по канату в два приема. <u>Девочки:</u> упр. на бревне (передвижение танцевальными шагами).</i>	Разминка. ОРУ. Выполнение упражнений – лазание по канату (мальчики), передвижение танцевальными шагами на бревне	7 «А» 10.12.21  7 «Б» 11.12.21	
42	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <u>Мальчики:</u> брусья наскок в упор, хождение на руках. <u>Девочки:</u> упр. на бревне (подскоки в полу присед). Аэробика.</i>	Выполнение упражнений - на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ.	7 «А» 13.12.21  7 «Б» 13.12.21	
43	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. <u>Мальчики:</u> брусья, соскок углом. <u>Девочки:</u> передвижения на бревне.</i>	Выполнение Упражнения на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ.	7 «А» 15.12.21  7 «Б» 16.12.21	
44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, формирование осанки с элементами йоги).</i>	ОРУ с предметами. Развитие координации.	7 «А» 17.12.21  7 «Б» 18.12.21	
45	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения)</i>	ОРУ с предметами. Развитие координации.	7 «А» 20.12.21  7 «Б» 20.12.21	

46	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения).</i> <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест подтягивание.</i>	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно, подтягивание. ОРУ с предметами. Развитие координации.	7 «А» 22.12.21 7 «Б» 23.12.21	
47	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Гимнастическая полоса препятствий</i>	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	7 «А» 24.12.21 7 «Б» 25.12.21	
48	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (имитационные упражнения лыжных ходов).</i>	Слушание учителя	7 «А» 27.12.21 7 «Б» 27.12.21	
49	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (повторить скользящий шаг).</i>	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	7 «А» 12.01.22 7 «Б» 13.01.22	
50	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход).</i>	Прохождения дистанции 2 км. попеременным двушажным ходом	7 «А» 14.01.22 7 «Б» 15.01.22	
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход.</i>	Совершенствовать технику одновременных бесшажных ходов. Пройти на скорость 1 км.	7 «А» 17.01.22 7 «Б» 17.01.22	
52	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2 км).</i>	Повторение лыжных ходов на дистанции 2км, переход с одного хода на другой.	7 «А» 19.01.22 7 «Б» 20.01.22	
53	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка. Техника выполнения спусков, подъемов (подъем «полу ёлочкой»; совершенствование попеременного 2-хшажного хода)</i>	Уметь выполнять спуски, подъемы, совершенствование попеременного 2-хшажного хода	7 «А» 21.01.22 7 «Б» 22.01.22	

54	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2,5 км)	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2,5 км.	7 «А» 24.01.22 7 «Б» 24.01.22	
55	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, торможений (торможение «плугом»; подъем «елочкой»).	Учить торможению плугом, совершенствовать подъем «елочкой».	7 «А» 26.01.22 7 «Б» 27.01.22	
56	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (обучение одновременному двушажному ходу).	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный двушажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	7 «А» 28.01.22 7 «Б» 29.01.22	
57	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 3 км)	Слушание учителя.  Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	7 «А» 31.01.22 7 «Б» 31.01.22	
58	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов (подъем «полу ёлочкой»; подвижные игры на лыжах).	Совершенствовать подъем «полу ёлочкой», подъёмы и спуски в парах и тройках за руки.	7 «А» 02.02.22 7 «Б» 03.02.22	
59	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 4 км ).	Повторение лыжных ходов на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой.	7 «А» 04.02.22 7 «Б» 05.02.22	
60	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход, постановка палок).	Совершенствование попеременного двушажного хода, постановка палок	7 «А» 07.02.22 7 «Б» 07.02.22	
61	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (постановка палок в одновременном бесшажном ходе).	Совершенствование одновременного бесшажного хода, постановка палок.	7 «А» 09.02.22 7 «Б» 10.02.22	
62	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прохождение дистанции 2 км на результат. Зачет.	Повторение основных способов передвижения на лыжах, прохождение дистанции 2 км на результат.	7 «А» 11.02.22 7 «Б» 12.02.22	

63	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений (торможение «плугом»; повороты переступанием).	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	7 «А» 14.02.22  7 «Б» 14.02.22	
64	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 5 км).	Повторение лыжных ходов на дистанции 5 км, переход с одного хода на другой.	7 «А» 16.02.22  7 «Б» 17.02.22	
65	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы (специальные упражнения без мяча; стойка волейболиста).	Практическая работа Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	7 «А» 18.02.22  7 «Б» 19.02.22	
66	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы (специальные упражнения без мяча ; перемещение в стойке).	Практическая работа Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	7 «А» 21.02.22  7 «Б» 21.02.22	
67	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы (передача двумя руками сверху на месте).	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	7 «А» 23.02.22  7 «Б» 24.02.22	
68	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (подвижные игры с элементами волейбола).	Стойки и передвижение игрока.	7 «А» 25.02.22  7 «Б» 26.02.22	
69	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (передача двумя руками сверху в парах).	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах.	7 «А» 28.02.22  7 «Б» 28.02.22	
70	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу двумя руками над собой).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	7 «А» 02.03.22  7 «Б» 03.03.22	

71	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку).	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку в парах. Эстафеты.	7 «А» 04.03.22  7 «Б» 05.03.22	
72	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нижняя прямая подача с 3-6 м)	Нижняя прямая подача мяча.	7 «А» 07.03.22  7 «Б» 07.03.22	
73	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нападающий удар из 3 зоны).	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	7 «А» 09.03.22  7 «Б» 10.03.22	
74	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия; одиночное блокирование).	Стойки и передвижение игрока. Одиночное блокирование	7 «А» 11.03.22  7 «Б» 12.03.22	
75	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (волейбол по упрощенным правилам). Зачет.	Зачет. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	7 «А» 14.03.22  7 «Б» 14.03.22	
76	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (правила игры в баскетбол).	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты. Правила игры в баскетбол	7 «А» 16.03.22  7 «Б» 17.03.22	
77	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (ведение мяча; ведущей и не ведущей руками по прямой).	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	7 «А» 18.03.22  7 «Б» 19.03.22	
78	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (вырывание и выбивание мяча).	Баскетбольные обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом.	7 «А» 21.03.22  7 «Б» 21.03.22	

79	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок одной рукой от плеча в движении). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест поднимание туловища.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Тестирование.	7 «А» 23.03.22	
80	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок после двух шагов с места).	Бросок баскетбольного мяча с двух шагов после ведения и с места. техника броска с двух шагов. Отработка два шага. Упражнения с мячом.	7 «А» 25.03.22	
81	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок в два шага после ведения).	Бросок с двух шагов слева и справа, левой и правой рукой в парах на месте и в движении. сопротивлением и без.	7 «А» 06.04.22	
82	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок стоя на месте; штрафной бросок).	Бросок баскетбольного мяча по кольцу с места. беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Техника броска. Прямой бросок и с отскоком от щита.	7 «А» 08.04.22	
83	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам; комбинации из освоенных элементов техники передвижений).	Совершенствование баскетбольных обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. Упражнения с мячом.	7 «А» 11.04.22	
84	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; позиционное нападение 5:0 без изменений позиций игроков).	Позиционное нападение 5:0 без изменений позиций игроков. Развитие координационных способностей.	7 «А» 13.04.22	
85	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков).	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков. Развитие координационных способностей.	7 «А» 15.04.22	
86	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Простейшие приемы самомассажа. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам баскетбола).	ОРУ. Упражнения с мячом. Ведение в парах. Эстафеты.	7 «А» 18.04.22	
			7 «Б» 18.04.22	

87	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; нападение быстрым прорывом 1:0).	Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ.	7 «А» 20.04.22 7 «Б» 21.04.22	
88	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; нападение быстрым прорывом 1:0).	Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ.	7 «А» 22.04.22 7 «Б» 23.04.22	
89	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (учебная игра в баскетбол, правила стритбола).	Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом. Правила игры в стритбол	7 «А» 25.04.22 7 «Б» 25.04.22	
90	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Основные способы плавания Кроль на груди (имитационные движения для освоения техники плавания).	Инструктаж по ТБ.  Слушание учителя. Изучение основных способов плавания	7 «А» 27.04.22 7 «Б» 28.04.22	
91	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (скольжение, согласование работы рук и дыхания).теория	Слушание учителя.	7 «А» 29.04.22 7 «Б» 30.04.22	
92	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (кроль на груди).теория	Слушание учителя	7 «А» 02.05.22 7 «Б» 02.05.22	
93	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди и спине. Теория	Слушание учителя	7 «А» 04.05.22 7 «Б» 05.05.22	
94	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди (старт с бортика, повороты).теория	Слушание учителя	7 «А» 06.05.22 7 «Б» 07.05.22	
95	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди и спине (старт из воды)теория	Слушание учителя	7 «А» 09.05.22 7 «Б» 09.05.22	

96	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность .</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди и спине теория	ОРУ.  Слушание учителя	7 «А» 11.05.22  7 «Б» 12.05.22	
97	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Основные способы плавания</i> Кроль на груди и спине (проплывание отрезков). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных. Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). теория</i>	ОРУ. Плавание под водой. Скоростной старт и дистанция 50м кролем. Правильно дышать во время скоростного плавания.	7 «А» 13.05.22  7 «Б» 14.05.22	
98	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (бег 30м)	Практическая работа	7 «А» 16.05.22  7 «Б» 16.05.22	
99	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (бег с ускорением до 80 метров, встречные эстафеты). Зачёт.	Зачёт. Специальные беговые упражнения.	7 «А» 18.05.22  7 «Б» 19.05.22	
100	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (бег с преодолением препятствий),	Специальные беговые упражнения.	7 «А» 20.05.22  7 «Б» 21.05.22	
101	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</i> <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.</i>	Практическая работа	7 «А» 23.05.22  7 «Б» 23.05.22	
102	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</i> <i>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.</i> зачет.	Итоговый Зачёт.	7 «А» 24.05.22  7 «Б» 25.05.22	



103	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы туристской подготовки. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Легкая атлетика (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча на дальность.	Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ.	7 «А» 27.05.22  7 «Б» 27.05.22	
104	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы туристской подготовки. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Легкая атлетика (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча на дальность.	Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ.	7 «А» 28.05.22  7 «Б» 29.05.22	
105	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Основы туристской подготовки. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Легкая атлетика (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	Прыжки в длину с места. прыжковые упражнения. Беговая разминка.	7 «А» 29.05.22  7 «Б» 30.05.22	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 им. Героя Советского Союза  
И. Е. Кочнева» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Э.Т. Баязитова.

Протокол № \_\_\_\_ от

**Согласовано»**

Заместитель директора

по информатизации МБОУ

«Алексеевская СОШ №2»

\_\_\_\_\_/Н.В.Соколикова

**«Утверждено»**

Директор МБОУ

«Алексеевская СОШ №2»

\_\_\_\_\_/Л.Р. Ягудина

Приказ № \_\_\_\_ от

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре в 7 «А», «Б» классе  
учителя физической культуры  
Скаловой Алии Рафиковны

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2 от 28.08.2021

2021-2022 учебный год

## ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№	Тема	Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
1	Легкая атлетика	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	Эстафета
2	Гимнастика	Доброжелательная атмосфера на уроках Повышение качества знаний по учебному предмету Повышение уровня ответственности к учебному труду	Беседа «Известные гимнасты России»
3	Лыжная подготовка	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	Лыжные гонки
4	Спортивные игры	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	Игра в баскетбол, волейбол, мини-футбол