

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО 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 28 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 2021– 2022 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2 от 28 августа 2021 года)

Развернутое тематическое планирование составлено по учебнику, входящему в комплект для четырехлетней начальной школы «Планета знаний» (под общей редакцией И. А. Петровой):

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 03.02.2014 г. №11-ФЗ, №15-ФЗ);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам

- Положения о рабочей программе учителя

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.

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	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	01.09.2021	
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба. Кроссовый бег до 15 мин	Спортивная ходьба, кроссовый бег до 15 мин. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	04.09.2021	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег до 20 минут (прыжковая подготовка).	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	07.09.2021	
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	08.09.2021	
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	11.09.2021	
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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	14.09.2021	

7	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Олимпийские игры древности и современности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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>	15.09.2021	
8	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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>	18.09.2021	
9	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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>	21.09.2021	
10	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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>	22.09.2021	
11	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</p>	<p>Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</p>	25.09.2021	
12	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</p>	<p>Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</p>	28.09.2021	
13	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</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>	29.09.2021	
14	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции</p>	<p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (с преодоление препятствий).</p>	02.10.2021	

	(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.	зачет.		
15	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (упражнения без мяча).	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол	05.10.202 1	
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, жонглирование мячом).	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	06.10.202 1	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (удары с места по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы).	Техника игры в мини-футбол. Удары ногой	09.10.202 1	
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (остановка катящегося мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии стоя на месте).	Техника игры в футбол. Удары ногой	12.10.202 1	
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Тактические действия (двусторонняя игра по упрощенным правилам).	Тактика игры в футбол. Взаимодействие игроков.	13.10.202 1	
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (с мячом и без мяча, финты).	Тактика игры в футбол. Взаимодействие игроков.	16.10.202 1	
21	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: упражнения с воланом индивидуально и в парах). Подвижные игры.	ОРУ. Подвижные игры	19.10.202 1	
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: упражнения с ракеткой, с воланом и ракеткой).	Техника игры в бадминтон	20.10.202 1	
23	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Техника игры в бадминтон	23.10.202	

	<i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: жонглирование; удары справа, сверху).</i>		1	
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары слева, снизу; подача).</i>	Техника игры в бадминтон	26.10.202 1	
25	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары открытой и закрытой стороной ракетки).</i>	Техника игры в бадминтон	27.10.202 1	
26	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физические качества. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары в прыжке; правила игры в бадминтон).</i>	Слушание учителя. Техника игры в бадминтон	30.10.202 1	
27	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения (строевые упражнения).</i>	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	09.11.202 1	
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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	10.11.202 1	
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	13.11.202 1	
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест наклон вперед.</i>	Совершенствование стойки на лопатках, тест наклон вперед.	16.11.202 1	
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i>	Выполнение упражнений - кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики),	17.11.202 1	

	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках. <i>Девочки:</i> кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°	кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°.		
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <i>Мальчики:</i> кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>Девочки:</i> 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°.	20.11.2021	
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <i>Мальчики:</i> перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> перекат вперед в упор присев.	Выполнение упражнения - перекал вперед присев (мальчики), перекал вперед в упор присев (девочки). Эстафеты.	23.11.2021	
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <i>Мальчики:</i> из виса стоя прыжком в упор. <i>Девочки:</i> наскок в упор на нижнюю жердь.	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	24.11.2021	
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <i>Мальчики:</i> из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой). <i>Девочки:</i> 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.	27.11.2021	
36	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок</i> (наскок на мостик, отталкивание).	Выполнение упражнения - наскок на мостик и отталкивания	30.11.2021	
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок</i> <i>Мальчики:</i> согнув ноги. <i>Девочки:</i> 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	01.12.2021	
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок</i> <i>Мальчики:</i> согнув ноги. <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь.	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	04.12.2021	
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лазание по канату.</i> <i>Мальчики:</i> лазание по канату в три приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (ходьба с различной амплитудой).	Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	07.12.2021	
40	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лазание по канату.</i> <i>Мальчики:</i> лазание по канату в два приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (передвижение приставными	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	08.12.2021	

	шагами).			
41	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> лазание по канату в два приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (передвижение танцевальными шагами).	Разминка. ОРУ. Выполнение упражнений – лазание по канату (мальчики), передвижение танцевальными шагами на бревне	11.12.2021	
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> брусья наскок в упор, хождение на руках. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (подскоки в полу присед). Аэробика.	Выполнение упражнений - на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ.	14.12.2021	
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> брусья, соскок углом. <i>Девочки:</i> передвижения на бревне.	Выполнение Упражнения на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ.	15.12.2021	
44	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, формирование осанки с элементами йоги).</i>	ОРУ с предметами. Развитие координации.	18.12.2021	
45	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения)</i>	ОРУ с предметами. Развитие координации.	21.12.2021	
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения). 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.	22.12.2021	
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастическая полоса препятствий</i>	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	25.12.2021	

48	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (имитационные упражнения лыжных ходов).</p>	Слушание учителя	28.12.2021	
49	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (повторить скользящий шаг).</p>	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	12.01.2022	
50	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход).</p>	Прохождения дистанции 2 км. попеременным двушажным ходом	15.01.2022	
51	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Одновременный бесшажный ход.</p>	Совершенствовать технику одновременных бесшажных ходов. Пройти на скорость 1 км.	18.01.2022	
52	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2 км).</p>	Повторение лыжных ходов на дистанции 2км, переход с одного хода на другой.	19.01.2022	
53	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов (подъем «полу ёлочкой»; совершенствование попеременного 2-хшажного хода)</p>	Уметь выполнять спуски, подъемы, совершенствование попеременного 2-хшажного хода	22.01.2022	
54	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2,5 км)</p>	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2,5 км.	25.01.2022	
55	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, торможений (торможение «плугом»; подъем «елочкой»).</p>	Учить торможению плугом, совершенствовать подъем «елочкой».	26.01.2022	
56	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (обучение одновременному двушажному ходу).</p>	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный двушажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	29.01.2022	
57	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p>	Слушание учителя.	01.02.2022	

	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 3 км)	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.		
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	02.02.2022	
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	05.02.2022	
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход, постановка палок).	Совершенствование попеременного двушажного хода, постановка палок	08.02.2022	
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (постановка палок в одновременном бесшажном ходе).	Совершенствование одновременного бесшажного хода, постановка палок.	09.02.2022	
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Прохождение дистанции 2 км на результат. Зачет.	Повторение основных способов передвижения на лыжах, прохождение дистанции 2 км на результат.	12.02.2022	
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	15.02.2022	
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	16.02.2022	
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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 парах. Эстафеты. Нижняя	19.02.2022	

		прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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 парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	22.02.2022	
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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	23.02.2022	
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (подвижные игры с элементами волейбола).	Стойки и передвижение игрока.	26.02.2022	
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	01.03.2022	
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу двумя руками над собой).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	02.03.2022	
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	05.03.2022	
72	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нижняя прямая подача с 3-6 м)	Нижняя прямая подача мяча.	08.03.2022	
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нападающий удар из 3 зоны).	Прямой нападающий удар из 3 зоны.	09.03.2022	
74	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Стойки и передвижение игрока. Одиночное блокирование	12.03.2022	

	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия; одиночное блокирование).			
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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 прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	15.03.2022	
76	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <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	16.03.2022	
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	19.03.2022	
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	22.03.2022	
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	23.03.2022	
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	26.03.2022	

81	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	06.04.2022	
82	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	09.04.2022	
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	12.04.2022	
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	13.04.2022	
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	16.04.2022	
86	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Простейшие приемы самомассажа. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам баскетбола).	ОРУ. Упражнения с мячом. Ведение в парах. Эстафеты.	19.04.2022	
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	20.04.2022	
88	Спортивно-оздоровительная деятельность. <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.	23.04.2022	
89	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Способы обыгрывания соперника, с	26.04.2022	

	Баскетбол Технические приемы и тактические действия (учебная игра в баскетбол, правила стритбола.	сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом. Правила игры в стритбол	2	
90	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (имитационные движения для освоения техники плавания).	Инструктаж по ТБ. Слушание учителя. Изучение основных способов плавания	27.04.202 2	
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (скольжение, согласование работы рук и дыхания).теория	Слушание учителя.	30.04.202 2	
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (кроль на груди).теория	Слушание учителя	03.05.202 2	
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди и спине. теория	Слушание учителя	04.05.202 2	
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (старт с бортика, повороты).теория	Слушание учителя	07.05.202 2	
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди и спине (старт из воды)теория	Слушание учителя	10.05.202 2	
96	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность . Основные способы плавания Кроль на груди и спине теория	ОРУ. Слушание учителя	11.05.202 2	
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди и спине (проплывание отрезков). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). теория	ОРУ. Плавание под водой. Скоростной старт и дистанция 50м кролем. Правильно дышать во время скоростного плавания.	14.05.202 2	
98	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая	Практическая работа	17.05.202 2	

	<i>атлетика</i> Бег на короткие дистанции (бег 30м)			
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (бег с ускорением до 80 метров, встречные эстафеты). Зачёт.	Зачёт. Специальные беговые упражнения.	18.05.2022	
100	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (бег с преодолением препятствий),	Специальные беговые упражнения.	21.05.2022	
101	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.	Практическая работа	24.05.2022	
102	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.зачет.	Итоговый Зачёт.	25.05.2022	
103	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> (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.	28.05.2022	
104	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> (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.	31.05.2022	
105	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и	Прыжки в длину с места. прыжковые упражнения. Беговая разминка.		

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
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