

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физкультура» 7 класс

Планируемые результаты изучения предмета физической культуры

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний.	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> </ul>	<p>Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи,</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);</p>

	<p>физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</li> <li>• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и</li> </ul>	<p>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. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и</p>	<p>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 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</p>
--	--	--	---	---

	<p>занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления</p>	<p>физической подготовленности;</p>	<p>развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>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</p>
--	---	-------------------------------------	--	--

	<p>собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>			<p>и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	--	--	--

				<p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ</p>
--	--	--	--	---

				экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели. Руководствоваться правилами профилактики	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>проводить занятия физической культурой с использованием</li> </ul>	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной

	<p>травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,</p>	<p>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</li> </ul> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского</p>	<p>процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования</p>	<p>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,</p>
--	--	---	--	---

	<p>подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать</p>	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>словарей и других поисковых систем Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>	<p>проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала). 3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	--	--	--



	<p>особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		<p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	
<p>Физическое совершенство</p>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,</li> </ul>	<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</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,</p>

	<p>развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на</p>	<p>прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</li> </ul> <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>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, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в</p>	<p>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>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,</p>
--	--	--	--	---

	<p>лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>		<p>познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей</p>	<p>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</p>
--	--	--	--	---

			<p>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>жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих</p>
--	--	--	--	---

				<p>жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению.</p>
--	--	--	--	---

## Содержание

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики – 9ч.: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика – 24ч.: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры – 32ч.: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта – 9ч.: технико-тактические действия и правила.

Плавание – 3ч. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки – 25ч.: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	<b>Раздел: легкая атлетика</b> Олимпийские игры древности. Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетики. Низкий старт.	2.09	
2.	Высокий старт 40–50 метров. Бег по дистанции. Бег с ускорением (40–60 метров). Эстафеты.	3.09	
3.	Метание в цель. Бег на средние дистанции.	5.09	
4.	Бег 60 метров.	9.09	
5.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание набивного мяча.	10.09	
6.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов разбега-зачет	12.09	
7.	Бег на средние дистанции.	16.09	
8.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 5 бросковых шагов.	17.09	
9.	Бег 30 метров- зачет.	19.09	
10.	Бег на средние дистанции. Бег по дистанции.	23.09	
11.	Высокий старт. Бег 1500 метров-зачет.	24.09	
12.	Бег на средние дистанции 2000 метров.	26.09	
13.	<b>Раздел: мини футбол</b> История футбола. Основные правила игры в футбол. Техника безопасности по мини футболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений.	30.09	
14.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой.	1.10	
15.	Закрепление ведения мяча. Учебная игра в мини футбол.	3.10	
16.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Учебная игра в мини футбол.	7.10	



17.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Учебная игра в мини футбол.	8.10	
18.	Удары по воротам указанными способами на точность, попадания мячом в цель с места. Учебная игра в мини футбол.	10.10	
19.	Остановка мяча подошвой. игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	14.10	
20.	Закрепление остановка мяча подошвой. Игра в мини футбол.	15.10	
21.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини футбол.	17.10	
22.	<b>Раздел: баскетбол</b> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж. Техника безопасности по баскетболу. Площадка баскетбола.. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	21.10	
23.	Правила игры. Остановка двумя шагами и прыжком.	22.10	
24.	Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении и по прямой.	24.10	
25.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	28.10	
26.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	30.10	
27.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и движении. Нападение быстрым прорывом.	29.10	
28.	Передачи мяча на месте и в движении. Игра «стритбол». Нападение быстрым прорывом.	7.11	
29.	Передачи мяча на месте и в движении. Игра «стритбол».	11.11	
30.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метров. Игра «стритбол».	12.11	
31.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «стритбол».	14.11	
32.	Повторение техники броска мяча в корзину после ведения. Игра по	18.11	

	упрощенным правилам. Ведение мяча-зачет.		
33.	Техника бросок мяча. Соревновательная игра в баскетбол.	19.11	
34.	<b>Раздел: волейбол</b> Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Инструктаж. Техника безопасности по волейболу. Площадка волейбола. Правила. Стойка игрока. Обучение перемещения. по упрощенным правилам.	21.11	
35.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. по упрощенным правилам.	25.11	
36.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	26.11	
37.	Нижняя прямая подача.	28.11	
38.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	2.12	
39.	Техника нижней прямой подачи с 5-6 шагов. Развитие прыгучести. Учебная игра в волейбол.	3.12	
40.	Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	5.12	
41.	Передача мяча сверху двумя руками Учебная игра. Развитие координационных способностей.	9.12	
42.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Учебная игра в волейбол. Поднимание туловища за 30 сек.-зачет.	10.12	
43.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Челночный бег 3x4 м-зачет.	12.12	
44.	Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра в виде соревнований. Подтягивание-зачет.	16.12	
45.	<b>Раздел: плавание</b> Инструктаж. Техника безопасности по плаванию. Возникновения плавания. Краткая характеристика вида спорта. Упражнения для	17.12	

	освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Медленное проплывание до 10 метров.		
46.	Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой). Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Медленное проплывание до 20 метров.	19.12	
47.	Упражнения для освоения в водной среде (погружение с открытыми глазами, «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой - зачет). Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Обучение технике «брасса». Медленное проплывание до 2*10 метров любым способом.	23.12	
48.	<b>Раздел: лыжная подготовка</b> Инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Переноска и подбор лыж. Одежда и обувь для лыжного спорта. Скользящий шаг.	24.12	
49.	Скользящий шаг. Техника классического хода.	26.12	
50.	Обучение одновременно двухшажного хода.	09.01	
51.	Обучение одновременно бесшажного хода.	13.01	
52.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3 км.	14.01	
53.	Техника одновременно бесшажного хода.	16.01	
54.	Обучение одновременно одношажного хода.	20.01	
55.	Совершенствование попеременно двухшажного хода.	21.01	
56.	Лыжные гонки на 1 км. Подъём елочкой.	23.01	
57.	Техника одновременно одношажного хода. Обучить подъем и спуск.	27.01	
58.	Обучение подъема в гору скользящим шагом. Лыжные гонки на 2 км-зачет.	28.01	

59.	Повторение подъема в гору скользящим шагом. Эстафета.	30.01	
60.	Повороты на месте. Эстафета.	3.02	
61.	Обучение технике конькового хода.	4.02	
62.	Совершенствование одновременно одношажного хода.	6.02	
63.	Лыжные гонки на 4 км.	10.02	
64.	Обучение согласованности движений рук и ног в коньковом ходе.	11.02	
65.	Повторение согласованности движений рук и ног в коньковом ходе.	13.02	
66.	Совершенствование одновременно бесшажный ход. Повторить повороты на месте.	17.02	
67.	Совершенствование одновременно одношажный ход. Повторить подъемы.	18.02	
68.	Совершенствование одновременно двухшажный ход. Повторить спуски.	20.02	
69.	Совершенствование попеременно двухшажный ход.	24.02	
70.	Совершенствование технике конькового хода.	25.02	
71.	Зачет изученных ходов. Лыжные эстафеты.	27.02	
72.	Повторение изученных ходов. Лыжные гонки на 3 км.	2.03	
73.	<b>Раздел: гимнастика</b> Инструктаж. Техника безопасности по гимнастике. История гимнастики. Построение и перестроение. Строевой шаг. Перекладина.	3.03	
74.	Правила страховки во время выполнения упражнений. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Подтягивание из вися лежа(д), подтягивание в вися (м).	5.03	
75.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы. Поднимание прямых ног в вися(м), подтягивание из вися лежа(д),	9.03	

76.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Упражнения с 10.03гантелями. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12.03	
77.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 90—100 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).Лазанье по канату. Наклон вперед из положения стоя-зачет.	16.03	
78.	Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) . Ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны бревна. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сгибание и разгибание рук в упоре-зачет.	17.03	
79.	Перекладина: из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 (мальчики). Гимнастическое бревно: передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	19.03	
80.	Перекладина: из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 (мальчики). Гимнастическое бревно: передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	2.04	
81.	Акробатические элементы. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	6.04	
82.	<b>Раздел: единоборства</b> История возрождения татарской национальной борьбы «Кураш». Правила соревнований. Инструктаж. Техника безопасности по единоборству. Стойки и передвижения в стойке.	7.04	
83.	Виды единоборств .Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	9.04	

84.	Освобождение от захватов. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга », «Бой петухов ».		
85.	<b>Раздел: бадминтон</b> Инструктаж. Техника безопасности по бадминтону. Площадка бадминтона. Повторение техники хвата ракетки.	13.04	
86.	Повторение способам перемещения по площадке. Повторение техники короткой подачи.	14.04	
87.	Повторение технике короткой подачи. Обучение мягким ударам перед собой.	16.04	
88.	Повторение технике высоко далекого удара. Закрепление мягким ударам перед собой.	20.04	
89.	Обучение удару над головой справа. Повторение мягким ударам перед собой.	21.04	
90.	Повторение удару над головой справа. Повторение технике короткой подачи. Учебная игра.	23.04	
91.	<b>Раздел: легкая атлетика</b> Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетики. Обучить прыжок в высоту способом перешагивания.	27.04	
92.	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.	28.04	
93.	Совершенствование прыжка с разбега способом согнув ноги. Челночный бег 4x10 метров на результат.	30.04	
94.	Прыжок в высоту способом перешагивания на результат.	4.05	
95.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	5.05	
96.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние.	7.05	
97.	Прыжок в длину с разбега на результат.	11.05	
98.	Метание набивного мяча 2 кг на результат.	12.05	
99.	Бег с низкого старта 60 метров.	14.05	
100.	Бег на средние дистанции.	18.05	
101.	Кросс 1500 метров.	19.05	


