

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

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

 Ильницкий В.А.

Протокол № 1 от 26.08.2022

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 Л.Р.Шигабетдинова

«29» августа 2022

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Бухарайская ООШ»

 Р.А.Николаев

«31 августа» 2022



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

2022

### Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<b>Знания о физической культуре</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых</p>

	<p>особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>● руководствоваться</li> </ul>	<p><i>славу российскому спорту;</i></p>	<p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>познавательных интересов.</p> <p>3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как</p>
--	---	---	--	---

	<p>я правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>			<p>полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-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 экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях</p>
--	---	--	--	--

				(готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> <li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>о <i>пределять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></li> <li>в <i>ести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной</i></li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</li> <li>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.</li> <li>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</li> <li>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</li> </ol> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</li> <li>Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</li> </ol> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного</li> </ol>

	<p>упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>● выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических</li> </ul>	<p><i>функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> <li>● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</i></li> </ul>	<p>сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	---	--	---

	качеств.	«Готов к труду и обороне»;		
<b>Физическое совершенствование</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>выполнять тестовые нормативы Всероссийского</li> </ul>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности</p>

	<p>контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</li> <li>● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>● выполнять</li> </ul>	<p><i>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>в выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></li> <li>● <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></li> </ul>	<p>умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <p>1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности,</p>
--	--	---	--	---



	<p>гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</li> <li>● выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</li> <li>● выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>● выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных</li> </ul>			<p>ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	---	--	--	---

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

**Содержание учебного предмета 7кл**

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ</b>	<b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности	<b>1</b>  1
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров	в процессе занятий
	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Спорт и спортивная подготовка.	в процессе занятий
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;	
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений	
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 степени	в процессе занятий

	<p><b>Физическая культура человека</b> Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>	в процессе занятий
<p><b>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b></p>	<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультурминуток</p> <p>-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p>в процессе занятий</p>
<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без</p>	<p><b>100</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>

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

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

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

басса	
Упражнения по совершенствованию техники движений туловища	
Правила соревнований и определение победителя	
<b>Элементы единоборств</b> Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него.  <u>Борьба в стойке. Передняя подножка.</u> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху.	3
<b>Легкая атлетика</b> <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; Бег 60 м; Челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; Бег 2000 м (б/у)	22
<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
<u>Метание малого мяча:</u> <u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м; метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	
<b>Лыжные гонки</b>	18



	<p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем в гору скользящим шагом; спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности; повороты на месте махом.</p> <p>Преодоление бугров и впадин</p>	
	<p><b><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></b> <b><i>Прикладная физическая подготовка:</i></b> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	в процессе занятий
	<p><b><i>Общefизическая подготовка</i></b> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	
	<p><b><i>Специальная физическая подготовка</i></b> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	

### Календарно-тематическое планирование

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

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час</b>				
1	<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры:</b> <u>Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики. причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1	01.09	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</b>				
2	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Физическая культура как область знаний:</b> <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим</u>	1	05.09	
3	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний:</u> <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</u>	1	07.09	
4	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> <u>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</u>	1	08.09	
5	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний:</u> <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</u>	1	12.09	
6	<u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 10-12 м. Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	14.09	

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

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

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

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

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

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



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

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

85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника.	1	12.04	
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	13.04	
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Угловой удар.</u> Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	17.04	
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол:</u> <u>Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	19.04	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов</b>				
89	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование. <u>Челночный бег 3x10 м</u>	1	20.04	
90	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.	1	24.04	
91	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту.</u> <u>Метание малого мяча.</u> <u>Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> <u>Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1	26.04	
92	Метание мяча (вес 150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча (2кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	1		
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</u> <u>Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.</u> <b>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</b>	1	27.04	
94	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u>	1	3.05	
95	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег в равномерном темпе до 25 мин.	1	04.05	

	Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий. <u>Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 4 часов</b>				
97	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.	1	8.05	
98	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (б/у). <b>Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</b>	1	10.05	
99	<b>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта.</b> Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка <u>Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u>	1	11.05	
100	<u>Лапта.</u> Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. <u>Способы держания биты (хват).</u> Правила игры в «Лапту». <b>Способы спортивной (физкультурной) деятельности: Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</b>	1	15.05	
101	<u>Лапта.</u> Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо. Выполнение <u>передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	17.05	
102	<u>Лапта.</u> Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. <u>Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой.</u> Игра по упрощенным правилам.	1	18.05	
<b>Элементы единоборств. Техничко-тактические действия 3 часа</b>				