


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

«Рассмотрено» Руководитель МО Салихова Р.Н.  Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Габдрахманова А.Р.  «31» августа 2020 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ» Захирова В.С.  Приказ № _____ «31» августа 2020 г. 
---	---	--

Рабочая программа
по физической культуре для учащихся 8 класса
Составитель: Ишматов Айрат Харисович

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета**

протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

с. Верхние Шипки 2020 г

Планируемые результаты изучения предмета

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

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

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

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

		труду и обороне»;		
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать 	<ul style="list-style-type: none"> преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 	Регулятивные УУД: 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. 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Познавательные УУД 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,	1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни

	<p>особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; ● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); ● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; ● выполнять гимнастические комбинации на 	<p>о- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● в ыполнять технические действия национальн х видов спорта; ● п роплывать учебную дистанцию вольным стилем. 	<p>дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>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, 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</p>
--	--	--	--	--

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

Содержание учебного предмета 7 кл

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p><u>Олимпийское движение в России.</u></p> <p><i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности</p>	<p>1</p> <p>1</p>
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров	в процессе занятий
	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p>	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 ступени	в процессе занятий

	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание	в процессе занятий
	Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки	
	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия	
	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	
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе	1
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)	
	Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)	
	Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля	1
	Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток	

	-Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб). Выполнить тестовые нормативы ВФСК "ГТО"	в процессе занятий
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВА НИЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	1
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Гимнастика с основами акробатики</i> <u>Организующие команды и приемы:</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Передвижение в колонне с изменением длины шага. <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	10

<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><i>Опорные прыжки: Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>	
<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>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</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p>Комбинации из ранее изученных элементов</p>	
<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u>. Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики</p>	

<i>Спортивные игры</i>	38
<u><i>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</i></u>	<u>16</u>
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	
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 на- падении 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></p> <p>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 ко- лоннах	
Верхняя прямая подача мяча с рас- стояния 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	<u>6</u>
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
Удар по катящемуся мячу повнешней частью подъема; удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) по- падания мячом в цель в движении	

Остановка мяча бедром на месте	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения ведения ведущей и неведущей ногой с пассивным сопротивлением защитника	
Выполнение штрафного удара	
Правила игры в футбол. Игра по правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
<i>Национальные виды спорта</i>	<i>4</i>
<u>Технико-тактические действия и правила: «Лепта»</u>	<u><i>4</i></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 Ляпту; игра по упрощенным правилам	
<i>Плавание</i> Ныряние ногами и головой	6
Специальные плавательные упражнения для изучения брасса	
Упражнения по совершенствованию техники движений туловища	
Правила соревнований и определение победителя	
<i>Элементы единоборств</i> 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
<i>Легкая атлетика</i> <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	22

<p>препятствий;</p> <p><i>Кроссовая подготовка:</i></p> <p>Бег 1500 м;</p> <p>Бег 2000 м (б/у)</p>	
<p><u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>	
<p><u>Метание малого мяча:</u>Метание малого мяча:</p> <p>метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов;</p> <p>метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; в</p> <p>горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м;</p> <p>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</p>	
<p><i>Лыжные гонки</i></p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции до 4 км.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u></p>	18

	<p>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><i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i></p> <p><i>Прикладная физическая подготовка:</i> Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	в процессе занятий
	<p><i>Общefизическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	
	<p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	
Итого		<u>105</u>

Тематическое планирование

УМК (А.П.Матвеев, Физическая культура, 7-8 класс, М.:Просвещение, 2014),(3 часа в неделю,105 часа в год)

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки	
			Планируемые сроки	Фактические сроки
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час				
1	Физическая культура как область знаний.История и современное развитие физической культуры: <u>Современные Олимпийские игры.Олимпийское движение в России. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетики.</u> причины травматизма, понятие «травма», виды травм	1	03.09	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов				
2	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: <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств:</u> физические упражнения в жизни человека; двигательный режим	1	05.09	
3	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м). Финиширование. Физическая культура как область знаний:Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1	06.09	
4	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Самонаблюдение и самоконтроль:</u> ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневникасамоконтроля	1	10.09	
5	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.Бег 60 м на результат. Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</u> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени	1	12.09	

6	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 10-12 м. <u>Прикладная физическая подготовка: Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</u>	1	13.09	
7	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	1	17.09	
8	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	1	19.09	
9	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	1	20.09	
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	24.09	
11	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 20 мин. Общefизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях</i>	1	26.09	
12	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат Физическая культура как область знаний: <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; субъективные и объективные показатели самочувствия</i>	1	30.09	
13	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у). Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <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>	1	01.10	
14	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат Акробатические комбинации. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</i>	1	03.10	

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>Акробатические комбинациии акробатики.Акробатические упражнения и комбинации:.</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Физическая культура как область знаний: <i>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</i></p>	1	04.10	
16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики:</u> акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.Способы двигательной (физкультурной) деятельности:<i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов.</i> Физическая культура как область знаний:<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</i></p>	1	08.10	
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 висе; махом назад соскокдевочки - упражнения на гимнастическом бревне:Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки;</p> <p>соскок прогнувшись с поворотом сторону. Способы двигательной (физкультурной) деятельности:<i>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</i></p>	1	10.10	
18	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u>Опорные прыжки: 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.<u>Упражнения с гимнастической скакалкой</u></p>	1	11.10	

19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Опорные прыжки: 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:упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств.</u></p> <p>Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</u></p>	1	15.10	
20	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: (на разновысоких девочки)</u> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - Размахивание в упоре на прямых руках; размахивание в упоре на предплечьях; подъём махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Соединение из разученных упоров в связки</p> <p><u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей</p>	1	17.10	
21	<p><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</p>	1	18.10	
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> Упражнения ритмической гимнастики и аэробной гимнастики:<u>Упражнения с набивными мячами (мальчики).</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами</p>	1	22.10	
23	<p><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</p>	1	24.10	

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.Оценка эффективности занятий физической культурой1 час					
24	Способы двигательной (физкультурной) деятельности:Оценка эффективности занятий <u>физической культурой</u>: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1	25.10		
Физическое совершенствование.Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов					
25	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</u>	1	07.11		
26	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1	08.11		
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 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.	1	12.11		
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 защитникаПодвижная игра с элементами баскетбола	1	14.11		
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	15.11		
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> . Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой Эстафета с элементами баскетбола.	1	19.11		
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Ведение с пассивным сопротивления защитника ведущей и неведущей рукойИгра по правилам мини-	1	21.11		

	баскетбола			
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления. движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1	22.11	
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	26.11	
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	28.11	
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Правила игры в баскетбол.	1	29.11	
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1	02.12	
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	05.12	
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов:</u> ловля, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. <u>Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</u>	1	06.12	
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	10.12	
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Правила игры в баскетбол.	1	12.12	

Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (6)				
41	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Плавание. Освоение техники плавания.</u> История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием</u>	1	13.12	
42	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Правила соревнований и определение победителя	1	17.12	
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	19.12	
44	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений туловища. Игра «Искатели жемчуга».	1	20.12	
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	24.12	
46	<u>Плавание. Техника плавания.</u> Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами. Игра «Водный волейбол». Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</u>	1	26.12	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов				
47	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	09.01	
48	<u>Лыжные гонки.:</u> Одновременный одношажный ход; Прохождение дистанции 4 км, <u>скольжение без палок.</u> Подвижная игра «Пустое место» Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</u>	1	10.01	

49	<u>Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход; , работа рук. Прохождение дистанции 4 км</u>	1	10.01	
50	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами.Одновременный двухшажный ход. Развитие двигательных качеств</u>	1	14.01	
51	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами: Одновременный двухшажный ход. Встречная эстафета без палок</u>	1	16.01	
52	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 2 км. Подвижная игра «За мной»</u>	1	17.01	
53	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 2 км</u>	1	21.01	
54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон.Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 2-3 км</u>	1	23.01	
55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.</u>	1	24.01	
56	<u>Лыжные гонки.Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 2-3 км</u>	1	28.01	
57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Подъем «елочкой» на склон.Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов</u>	1	30.01	
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможенияСпуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	31.01	
59	<u>Лыжные гонки.Передвижения на лыжах различными способами:Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 3 км</u>	1	04.02	
60	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможенияСпуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности.Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	06.02	
61	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках.Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1	07.02	
62	<u>Лыжная подготовка Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона.Поворот упором. Лыжная эстафета.</u>	1	11.02	

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	14.02	
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)				
65	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</u>	1	18.02	
66	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1	20.02	
Физическое совершенствование.Спортивно - оздоровительная деятельность.Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 16 часов				
67	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 Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)	1	21.02	
68	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.</u>	1	25.02	
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	27.02	
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах</u> <u>Упражнения по совершенствованию координационных способностей.</u>	1	28.02	
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	03.03	
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	05.03	

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	06.03	
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	10.03	
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	12.03	
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	13.03	
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	17.03	
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	19.03	
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	20.03	
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	03.04	
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	03.04	
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	07.04	
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов				
83	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая</u>	1	09.04	

	<u>помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u>			
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	14.04	
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	16.04	
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	21.04	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 10 часов				
89	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Старты из различных положений. <u>Бег по дистанции.</u> Финиширование. <u>Челночный бег 3х10 м</u>	1	23.04	
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. Метание малого мяча.Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1	28.04	
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;	1		

	метание набивного мяча(1 кг) на результат			
93	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»на результат. <u>Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Физическая культура как область знаний:Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</u>	1	30.04	
94	Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. <u>Метание теннисного мяча на результат</u>	1	05.05	
95	Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 25 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.Общefизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств</u>	1	07.05	
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 4 часов				
97	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.	1	08.05	
98	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.Бег 2000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров	1	12.05	
99	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка <u>Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лептой».</u>	1	14.05	
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 «Лепту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности:Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)	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	19.05	

10 2	<u>Лапта.</u> Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1	21.05	
Элементы единоборств. Техничко-тактические действия 3 часа				
10 3	Правила техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами. Самастраховка. Падение назад, на бок кувырком. Прямой удар в голову и защита от него. Передняя подножка. Удержание сбоку. Физическая культура как область знаний: <i>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе; правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека</i>	1	26.05	
10 4	Борьба в стойке. <i>Передняя подножка.</i> Прямой удар в голову и защита от него. Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне:самозащита без оружия.</i>	1	28.05	
10 5	<u>Защита от нападения лежа на спине.</u> Обезоруживание при ударе ножом сверху. Удержание сбоку. Прямой удар в голову и защита от него	1	29.05	