**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 7 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол.** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Дата проведения** |
| **7а** | **7б** | **7в** | **7г** | **7д** |
| **Знания о физической культуре 1ч.** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности по разделу легкая атлетика.История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движении в России (СССР). Выдающиеся достижения. Отечественных спортсменов на Олимпийских играх.(**Тематическое планирование:** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитие. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР).Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде.) | 1 |  **Раскрывать:** причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России**,** характеризовать историческую роль А.Д.Бутовскоко. **Объяснять и доказывать:** чем знаменателен советский период развития олимпийского движения  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 7ч.** |
| 2 | Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт | 1 | **Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. |  |  |  |  |  |
| 3 | Серия беговых упражнений. Бег 60м.Низкий, высокий старт. **Бег 60м.(Оценка выполнения по нормам ГТО)** | 1 | **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег на длинные дистанции (1,5км.). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. |  |  |  |  |  |
| 5 | Гладкий равномерный бег на учебные дистанцииЭстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 | **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением , выявлением и устранением типичных ошибок. |  |  |  |  |  |
| 6 | Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.**Метание малого мяча на дальность с разбега.(Оценка выполнения)** | 1 | **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся(катящейся) ,(летящейся)мишени. **Бег на длинную дистанцию.(2км. на результат)**Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры) |  |  |  |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча и прыжковых упажнений. **Применять** прыжковые упражнения для развитияфизических качеств, контролировать физическую нагрузку. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. |  |  |  |  |  |
|  | **Футбол 3ч.** |
| 9 | Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ;удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. | 1 | **Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| 10 | Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Учебная игра по правилам.  | 1 | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| 11 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Игра по правилам.  | 1 | **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| **Знания о физической культуре*****Физическая культура (основные понятия)1ч.*** |  |  |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств**Тематическое планирование** (Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки) | 1 | **Планировать:** самостоятельные занятияфизической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий |  |  |  |  |  |
| **Волейбол 9ч.** |
| 13 | **Волейбол:** нижняя прямая подача, верхняя прямая подача;прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху.Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием. | 1 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности |  |  |  |  |  |  |
| 14 | **Волейбол:** прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам . | 1 | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | **Волейбол:** Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке, с места, прием удара. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам . Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием | 1 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности |  |  |  |  |  |  |
| 16 | **Волейбол:** Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке, с места прием удара. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам . Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием | 1 | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |  |
| 17 | **Волейбол:** тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам .Передачи, в парах, через сетку. Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием | 1 | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |  |
| 18 | **Волейбол:** Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар. Передачи мяча над собой –кто больше, лучше. Игра по правилам. Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием | 1 | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |  |
| 19 | **Волейбол:** Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар. Передачи мяча над собой –кто больше, лучше. Игра по правилам. Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием | 1 | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |  |
| 20 | **Волейбол:** Разновидности подач, передач, прямой нападающий удар. Передачи мяча над собой –кто больше, лучше. Игра по правилам. **Верхняя подача на технику выполнения с 6м.**  | 1 | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | **Волейбол:** Передачи в стену сверху, снизу –прием. **(оценка техники выполнения).** Игра по правилам. | 1 | **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности |  |  |  |  |  |  |
| **Знания о физической культуре*****Физическая культура (основные понятия)1ч.*** |
| 22 | Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.**Тематическое планирование:** Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык. И двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок. И способы их устранения.  | 1 | **Раскрывать** понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность 3ч.** |  |  |
| 23 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели(комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики.  | 1 | **Самостоятельно осваивать** упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.  |  |  |  |  |  |
| 24 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели(Комплексы упражнений для регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения)) | 1 | **Выполнять** упражнения и комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия ФК, осуществлять контроль за за физич. нагрузкой во время этих занятий. |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**Тематическое планирование:** Индивидуальные, комплексы адаптивной (лечебной)физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (пр и нарушениях ОДА, ЦНС, дыхания и кровообращения, органов зрения) | 1 | **Самостоятельно осваивать** упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. |  |  |  |  |  |  |
| **Знания о физической культуре 1ч.** ***Физическая культура человека*** |
| 26 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, эстетических норм поведения) |  | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий ФК. |  |  |  |  |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной)деятельности 2ч.** |  |
| 27 | Проведение самостоятельных занятий прикладной ФК(последовательное выполнение основных частей занятия,, определение их содержания по направленности физич. упр.и режиму нагрузки) |  | **Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем их тренированности.**Классифицировать** ФУ по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Проводить** занятия оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.**Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем их тренированности. |  |  |  |  |  |
| 28 | Организация досуга средствами физической культуры (характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками)  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика 2ч.** |  |
| 29 | **Гимнастика с элементами акробатики:**1.Организующие команды и приемы(построения и перестроения на месте и в движении.)Акробатические упражнения и комбинации(кувырки вперед в группировке, кувырок назад в упор присев) |  | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы.**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |  |  |  |
| 30 | **Гимнастика с элементами акробатики:**1.Организующие команды и приемы(построения и перестроения на месте и в движении.)Акробатические упражнения и комбинации(кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь |  | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы.**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |  |  |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной)деятельности (оценивание эффективности занятий ФК)-1ч.** |  |
| 31 | **Самонаблюдение и самоконтроль(**самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям( длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки. Самонаблюдение за индивидуальным физической подготовленности(самостоятельное тестирование, физических качеств. Самоконтрольза изменением ЧСС-пульса во время занятий ФУ, определение режимов физической нагрузки. ) |  | **Выявлять** особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года , сравнивать их с возрастными стандартами.**Характеризовать** величину нагрузки по показателю ЧСС , регистрировать (измерять) ее разными способами |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика 8ч.** |
| 32 | **Гимнастика с элементами акробатики:**1.Организующие команды и приемы(построения и перестроения на месте и в движении.)Акробатические упражнения и комбинации(кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь) | **1** | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы.**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помагать их исправлению. |  |  |  |  |  |
| 33 | **Гимнастика с элементами акробатики:**Акробатические упражнения и комбинации(переворот враво, влево «колесо»; «мост» из различных положений, кувырок прыжком, длинный кувырок, стойки на голове равновесие «ласточка на правой, на левой»; фронтальное равновесие) | **1** | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы.**Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помагать их исправлению. |  |  |  |  |  |  |
| 34 | **Гимнастика с элементами акробатики:**Акробатические комбинации из 3-х,4-х упражнений **Оценивание техники выполнения**  | **1** | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. **Оказывать помощь** сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. |  |  |  |  |  |
| 35 | **Ритмическая гимнастика** (девочки): Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики**Прикладно- ориентировочные упражнения(**мальчики**):** Преодоление препятствий. Общефизическая подготовка(ОФП) по нормам ГТО Развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координации движений , выносливость, ловкости.) Подготовка к выполнению норм ГТО. Подтягивание, отжимание, тест на гибкость. | **1** | **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП(физической подготовкой).  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | **Ритмическая гимнастика** (девочки): Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.**, тест- подтягивание с низкой перекладины****Прикладно- ориентировочные упражнения(**мальчики**):** **Сдача** н**орматива ГТО-подтягивание,**  **(** Преодоление препятствий. Общефизическая подготовка(ОФП) по нормам ГТО Развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координации движений , выносливость, ловкости.) Подготовка к выполнению норм ГТО. Подтягивание, отжимание, тест на гибкость.) | **1** | **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП(физической подготовкой).  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | **Ритмическая гимнастика** (девочки): **Зачетные комбинации****Прикладно- ориентировочные упражнения(**мальчики**):** Преодоление препятствий. Общефизическая подготовка(ОФП) по нормам ГТО Развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, координации движений , выносливость, ловкости.) Подготовка к выполнению норм ГТО. Подтягивание, отжимание, тест на гибкость. | **1** | **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК**Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП(физической подготовкой).  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 39 | **Опорные прыжки**( прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок ноги врозь,) | **1** | **Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. **Анализировать технику** опорных прыжковсвоих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | **Опорные прыжки**(опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги) | **1** | **Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. **Анализировать технику** опорных прыжковсвоих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол 6ч.** |  |  |
| 41 | Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты , игры с элементами ведения мяча .  | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |  |  |  |
| 42 | Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты , игры с элементами ведения мяча. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты , игры с элементами ведения мяча. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Разновидностиловли и передачи мяча (двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола). Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол. Судейство. Жесты судей. | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек) Изучение правил игры стрит бол(уличный баскетбол))  | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Совершенствование ведения, передач, бросков (через игры «Защитники», «Охота» и эстафеты.. Обучение правилам игры стрит-бол, баскетбол. Судейство. Жесты судей. | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Лыжная подготовка 2ч.** |  |
| 47-48 | Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ).  | **1** | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход(ОБХ) | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 49 | Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.)Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка 2ч.** |
| 50-51 | Прохождение 1, 5км.с применением изученных лыжных ходов | **1** | **Моделировать** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки) . | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 52 | Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой»Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. |  | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка 2ч.** |
| 53-54 | **Прохождение 1,5км. с применением лыжных ходов, на результат**  | **1** | **Моделировать** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |
|  | Подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой;Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодалеием бугров и впадин, небольших трамплинов ) | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 55 | Облегченные способы плавания кролем на груди с поднятой над водой головой. Игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами.Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Проплывание отрезков 10-25 м. игра «невод». Прыжки в воду вниз ногами. | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники плавания |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка 2ч.** |  |  |
| 56-57 | Торможения плугом, упором, торможение боковым скольжением; поворот упором  |  | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  |  |  |
| **Лыжный ход(ОБХ) оценка техники выполнения** | **1** | **Моделировать** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 58 | Кроль на груди -проплывание 25 метров. Игра «Водолазы». Движения ног и рук при плавании способом кроль на спине. Прыжки в воду с тумбочки.Повторное проплывание отрезков 10- 25 м кролем на груди. Движения рук и ног при плавании способом кроль на спине. Игра «Водолазы» |  | **Моделировать** способы плавания, применять плавание для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка 2ч.** |
| 59-60 | **Лыжный ход(ПДХ) оценка техники выполнения** | **1** | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование подъемы, спуски, торможения | **1** |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 61 | Проплывание кролем на спине 10- 25 м. игра «Волейбол по кругу». Повторное проплывание отрезков 10- 25 м. прыжки с тумбочки.Специальные плавательные упр- я на воде. Повторить кроль на груди-10 м, кроль на спине-10 м. игра «Волейбол по кругу» |  | **Моделировать** способы плавания, применять плавание для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка 2ч.** |
| 62-63 | **Лыжный ход(ООХ) оценка техники выполнения** | **1** | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |  |  |  |  |  |
| **Прохождение на лыжах 3км. с применением лыжных ходов без учета времени** | **1** |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 64 | Облегченные способы кролем на груди и спине- зачет. Игра «Волейбол по кругу».прыжки с тумбочки вниз ногами. Спады .Кродь на груди – проплывание 25 м. кроль на спине- 10-25 м. игра «гонка мяча» . прыжки с тумбочки. Спады . |  | **Описывать технику** плавания различным способом, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол 2ч.** |
| 65 | Комплекс упражнений с баскетбольным мячом в парах. Разновидности передач на месте. | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |  |  |  |
| 66 | Разновидностиловли и передачи мяча (двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола) Игра по правилам. |  | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 67 | Движения ног и рук при плавании способом брасс. проплывание кролем на спине и на груди 25 м. игра «Гонка мячей»Специальные плавательные упр-я : скольжение на груди, спине, брасс. Прыжки вниз головой. |  | **Описывать технику** плавания различным способом, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол-2ч.** |
| 68-69 | Разновидности бросков (бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в прыжке, в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек) Изучение правил игры стрит бол(уличный баскетбол) | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ведения, передач, бросков (через игры «Защитники», «Охота» и эстафеты) | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 69 | Движения ног и рук при плавании способом брасс – проплыть 10-25 м. игра «Водолазы». прыжки с тумбочки вниз головой.Проплывание способом брасс 25 м. повторное проплывание отрезков 10-25 м. игра «Водолазы». Прыжки с тумбочки вниз головой | **1** | **Описывать технику** плавания различным способом, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол-2ч.** |
| 70-71 | Разновидности ведение мяча (на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты , игры с элементами ведения мяча. **Оценивание техники выполнения ведения мяча зигзагом, со сменой рук в быстром темпе с последующей передачей мяча от груди.** | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |  |  |  |
| Вырывание и выбивание мяча | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 72 | Проплывание способом кроль на спине 25 м. повороты при плавании кроль на груди. Игры «Водолазы», «Морской бой».  | **1** | **Описывать технику** плавания различным способом, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол-2ч.** |
| 73-74 | **Оценивание техники броска мяча в кольцо в два шага после ведения.** | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
|  | Игровые действия –перехват мяча во время ведения и передачи . Игра перехвати мяч. Судейство. Жесты. | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 75 | Сдача норматива ГТО. Проплывание 50м. | **1** | **Описывать технику** плавания различным способом, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол-2ч.** |
| 76-77 | Совершенствование ведения, передач, бросков (через игры «Защитники», «Охота» и эстафеты) Игра по правилам. Стрит-бол. | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |
| Тактические действия игры баскетбол**.** Игра по правилам. Судейство. Жесты. **Оценивание** в игре | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |  |  |  |  |  |
| **Плавание-1ч.** |
| 78 | Сдача норматива ГТО. | **1** |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол-1ч.** |
| 79 | Тактические действия игры баскетбол **.** Игра по правилам. Судейство. Жесты. **Оценивание учащихся в игре.** | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| **Волейбол 3ч.** |
| 80 | Нижняя прямая, боковая подача, верхняя прямая подача;прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху.Передачи в стену сверху, снизу –прием. Подача в стену-прием. | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности |  |  |  |  |  |
| 81 | Прямой нападающий удар, прием. Прием подачи. Игра по правилам . | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| 82 | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.**Зачет: техника нападающего удара** | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности |  |  |  |  |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка 1ч.** |
| 83 | **Общефизическая подготовка:** Физические упражнения на развития основных физических качеств **(**быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)Подготовка к нормативам ГТО. **Оценивание** подтягивание с высокой, низкой перекладины по нормативам ГТО | **1** | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия ФП, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК |  |  |  |  |  |
| **Волейбол 2ч.** |
| 84 | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прием подачи в зону 3**Оценивание техники верхней подачи.**  | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения**Зачет техника верхней, нижней передачи над собой.** Передача мяча над собой сверху, снизу Передачи в стену. до 10 раз подряд. | **1** | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности |  |  |  |  |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка 1ч.** |
| 86 | **Общефизическая подготовка:** Физические упражнения на развития основных физических качеств **(**быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)Подготовка к нормативам ГТО. **Оценивание** прыжок в длину с места | **1** | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия ФП, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК |  |  |  |  |  |
| **Волейбол 3ч.** |
| 87 | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.**Зачет техника верхней, нижней передачи в стену.**Передачи в стену-прием. до 10 раз подряд | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| 88 | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения: Подача избранным способом с 9 м. Прием подачи.**Оценивание тактических действий в игре.** | **1** | **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом в организации активного отдыха |  |  |  |  |  |
| 89 | Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения:**Оценивание техники приема подачи.** | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка 1ч.** |
| 90 | **Общефизическая подготовка:** Физические упражнения на развития основных физических качеств**(**быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)Подготовка к нормативам ГТО | **1** | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия ФП, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК |  |  |  |  |  |
| **Волейбол 1ч.** |
| 91 | **Оценивание** тактических действий в игре: передача мяча из зоны защиты в зону нападения**Оценивание -Подача с 9м. (избранным способом)** | **1** | **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| **Прикладно-ориентированная подготовка 1ч.** |
| 92 | **Общефизическая подготовка:** Физические упражнения на развития основных физических качеств**(**быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости)Подготовка к нормативам ГТО. **Оценивание** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по нормативам ГТО | **1** | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия ФП, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 9ч.** |
| 93 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Бег на длинные дистанции 1км. | **1** | **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений **Описывать** технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры) |  |  |  |  |  |
| 94 | Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Эстафетный бег .Прыжок в длину с разбега | **1** | **Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. **Включать** прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК(физической культуры) |  |  |  |  |  |
| 95 | Бег на средние, короткие дистанции. Низкий, высокий старт. Бег 30м. **Прыжок в длину с разбега** **(на выполнение норматива ГТО)** | **1** | **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). |  |  |  |  |  |
| 96 | Серия беговых упражнений. Бег 60м.Низкий, высокий старт. **Бег 60м.(Оценка выполнения по нормам ГТО)** | **1** | **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС). |  |  |  |  |  |
| 97 | Бег на длинные дистанции (1,5км.). Метание малого мяча на дальность с разбега трех шагов | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. |  |  |  |  |  |
| 98 | Гладкий равномерный бег на учебные дистанцииЭстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. | **1** | **Описывать** технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением , выявлением и устранением типичных ошибок. |  |  |  |  |  |
| 99 | Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.**Метание малого мяча на дальность с разбега.(Оценка выполнения)** | **1** | **Применять** упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |  |  |  |  |  |
| 100 | Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся(катящейся) ,(летящейся) мишени. **Бег на длинную дистанцию.(1,5км. на результат)** | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.  |  |  |  |  |  |
| 101 | Развитие быстроты (бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максим. темпе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты(Воробьи, вороны и др.) (Бег с преодолением препятствий через барьеры) | **1** | **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений. **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений(ЧСС).**Применять** прыжковые упражнения для развитияфизических качеств, контролировать физическую нагрузку. **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений. |  |  |  |  |  |
|  **Футбол 4ч.** |
| 102 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ;удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам. Судейство. Жесты. **Оценивание техники остановки и ведения мяча зигзагом в быстром темпе.** | **1** | **Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| 103 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы ;удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по правилам. Судейство. Жесты. **Оценивание ударов по воротам.** | **1** | **Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |  |
| 104 | Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Учебная игра по правилам. Судейство. Жесты. **Оценивание тактических действий в игре** | **1** | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее взависимости от ситуаций и условий , возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |
| 105 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Игра по правилам. Судейство. Жесты.  | **1** | **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |  |  |  |