**Пояснительная записка.**

**Рабочая программа** по физической культуре для **7 класса** составлено на основе Программы основной и средней (полной) общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура»: базовый уровень. Автор – А.П. Матвеев, 2-е издание; М.: «Просвещение», 2008г. Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре.

**Цель:** формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразовательной и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности.

**Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | По общеобразовательной программе | По рабочей программе |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **5** | **5** |
| 1 | История физической культуры | - | - |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | 2 | 2 |
| 3 | Базовые понятия физической культуры | 2 | 2 |
| 4 | Физическая культура и человек | 1 | 1 |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **8** | **8** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 7 | В процессе урока |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | В процессе урока |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **79** | **87** |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 14 | В процессе урока |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью | 59 | 67 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | 16 | 17 |
| 4 | Упражнения этнической направленности | 6 | 3 |
| **IV** | **Резервное время учителя** | **10** | **13** |
| **V** | **Всего**  | **102** | **105** |

В связи с социально-бытовыми условиями проживания обучающихся на территории д. Леоново: отсутствие детского сада; базы для работы по физическому воспитанию дошкольников и неполной укомплектованностью учреждения спортивным инвентарем, внесены изменения в структуру занятий по теме «Спортивные игры» (увеличено количество часов на занятия по теме «Упражнения с мячом»), «Лыжная подготовка» (увеличено количество часов на занятия по теме «Прохождение учебной дистанции») и «Гимнастика с основами акробатики» (увеличено количество часов на занятия по теме «Организующие команды и приемы», «Передвижения по гимнастическому бревну», «Акробатические комбинации»).

За счет резервного времени и часов отведенных на спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленности увеличено количество часов в теме «Легкая атлетика», т.к. 11 часов, отведенных по программе, недостаточно для отработки необходимых для сдачи мониторинга физического развития учащихся.

В целом количество внесенных изменений не превышает 30% в сравнении с Программой.

**Количество часов по плану:**

Всего – 105ч;

В неделю – 3 ч.;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Кол-во 7 класс** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Планируемые результаты** | **Дата** |
| **предметные** | **метапредметные** | **личностные** |
|  | **27** |  | **I четверть** |
|  | **11** |  | **Лёгкая атлетика** |
| 1 |  | Вводный  | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить виды стартов. | Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 2 |  | Комбинированный  |  Кроссовый бег. | Описывать технику выполнения кроссового бега, осваивать ее самостоятельно | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 3-4 | 2 | Комбинированный |  Бег на тренировочную дистанцию 60 метров. | Описывать технику выполнения спринтерского бега, осваивать ее самостоятельно. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 5-6 | 2 | Комбинированный | Бег на тренировочную дистанцию 100 метров. |  |
| 6 |  | Комбинированный | Бег на тренировочную дистанцию 1000 метров.  | Описывать технику выполнения гладкого равномерного бега. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 7 |  | Комбинированный | Бег на тренировочную дистанцию 1000 м. (девочки) и 1500 м. (мальчики)  | Описывать технику выполнения бега на учебную дистанцию, выявлять и устранять типичные ошибки в процессе освоения.  |  |
| 8 |  | Комбинированный |  Прыжок в длину с места.  | Описывать технику прыжка в длину с места, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 9 |  | Комбинированный | Эстафетный бег.  | Описывать технику эстафетного бега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Применять упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 10-11 | 2 | Комбинированный | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. |  |
|  | **8** |  | **Футбол.** |
| 12 |  | Комбинированный | Продольные передача мяча  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 13 |  | Комбинированный | Поперечные передачи мяча.  | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 14 |  | Комбинированный | Диагональные передачи мяча.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 15 |  | Комбинированный | Низкие и высокие передачи мяча.  | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 16 |  | Комбинированный. | Тактические действия в защите и нападении. |  |
| 17-19 | 3 | Комбинированный | Игра в мини-футбол по правилам.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **8** |  | **Волейбол.** |
| 20 |  | Комбинированный | Прямая верхняя подача мяча через сетку.  | Уметь выполнять прямую верхнюю подачу. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 25 |  | Комбинированный | Передача мяча из зоны в зону стоя на месте.  | Выполнять передачу мяча из зоны в зону | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 21 |  | Комбинированный | Нападающий удар. | Уметь выполнять нападающий удар. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  |
| 22 |  | Комбинированный | Блокировка нападающего удара. | Уметь выполнять блокировку нападающего удара. |  |
| 23 |  | Комбинированный | Защитные действия игроков. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 24 |  | Комбинированный | Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. |  |
| 26-27 | 2 | Комбинированный |  Игра в волейбол по правилам. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **21** |  | **II четверть** |
|  | **21** |  | **Гимнастика** |
| 28 |  | Вводный  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. | Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений |  |
| 29 |  | Комбинированный | Передвижение в колонне с изменением длины шага. | Уметь выполнять передвижение в колонне с изменением длины шага |  |
| 30 |  | Комбинированный |  Повторить кувырки вперед и назад в группировке. | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 31 |  | Комбинированный | Из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног) | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 32 |  | Комбинированный | Перекат назад в стойку на лопатках. | выполнять акробатические и гимнастические соединения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений |  |
| 33 |  | Комбинированный | Гимнастическое упражнение «мост». | выполнять акробатические и гимнастические соединения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 34 |  | Комбинированный |  Повторить стойку на голове и руках. |  |
| 35-36 | 2 | Комбинированный |  Акробатическая комбинация. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 37-38 | 2 | Комбинированный |  Прыжок согнув ноги через гимнастического козла.  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений |  |
| 33 |  | Комбинированный | Подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед (мальчики). | Корректировка техники выполнения упражнений. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 40-41 | 2 | Комбинированный |  Подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад переход в вис на согнутых руках.  |  |
| 42-43 | 2 | Комбинированный | Из виса завесой вне размахивание и подъем в упор.  | применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 44-45 | 2 | Комбинированный | Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. |  |
| 46-47 | 2 | Комбинированный | Комбинация на средней перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс упражнений на средней перекладине. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений |  |
| 48 |  | Комбинированный | Прыжок с разбега на горку матов, соскок в определенное место. | Корректировка техники выполнения упражнений | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
|  | **30** |  | **III четверть**  |
|  | **21** |  | **Лыжная подготовка** |
| 49 |  | Вводный  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовке.  | представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  |  |
| 50 |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. | Уметь выполнять одновременный одношажный ход. | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |  |
| 51-52 | 2 | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. | представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |  |
| 53-54 | 2 | Комбинированный | Попеременный четырехшажный ход. | Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |  |
| 55-56 | 2 | Комбинированный | Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. | Уметь выполнять передвижение с чередованием изученных ходов. | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |  |
| 57-58 | 2 | Комбинированный | Торможение «упором». | Выполнять торможение упором.  | Описывать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |  |
| 59-60 | 2 | Комбинированный | Торможение с боковым соскальзыванием. | Уметь выполнять торможение с боковым соскальзыванием. | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |  |
| 61-62 | 2 | Комбинированный | Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. | представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  |  |
| 63-64 | 2 | Комбинированный | Преодоление препятствий на лыжах. |  |
| 65-66 | 2 | Комбинированный | Прохождение учебной дистанции. | Уметь выполнять подъем и спуск на скорости. | Моделировать способы передвижения на лыжах, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |  |
| 67-68 | 2 | Комбинированный | Эстафеты на лыжах с этапом до 100м. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |  |
| 69 |  | Комбинированный | Соревнования по лыжным гонкам.  |  |
|  | **3** |  | **Знания о физической культуре** |
| 70 |  | Лекция  | История физической культуры | Знать историю зарождения и возрождения Олимпийских игр. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 71-72 | 2 | Лекция  | Физическая культура человека | Знать правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
|  | **3** |  | **Баскетбол.** |
| 73 |  | Комбинированный | Ловля и передача баскетбольного мяча. | Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 74 |  | Комбинированный | Ведение мяча. Бросок мяча в корзину. | Уметь выполнять разные варианты ведения и броска мяча. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 75 |  | Комбинированный |  Технико-тактические действия игроков при вбрасывание мяча судьей и при передачи мяча с лицевой линии. | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **3** |  | **Волейбол.** |
| 76 |  | Комбинированный | Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки.  | Выполнять прямую нижнюю подачу через сетку с лицевой линии. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 77 |  | Комбинированный | Передача мяча из зоны в зону стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. | Уметь четко выполнять передачу мяча из зоны в зону стоя на месте | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 78 |  | Комбинированный |  Игра в волейбол по правилам. | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **27** |  | **IV четверть** |
|  | **3** |  | **Знания о физической культуре** |
| 79-81 | 3 | Лекция  | Базовые понятия физической культуры | Знать структуру занятий по развитию физических качеств. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
|  | **6** |  | **Футбол** |
| 82 |  | Комбинированный | Ведение мяча с ускорением по прямой.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 83 |  | Комбинированный | Ведение мяча с ускорением по кругу.  | взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 84 |  | Комбинированный | Ведение мяча с ускорением между стоек.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 85 |  | Комбинированный | Игра в мини-футбол по правилам.  | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 86 |  | Комбинированный | Удар с разбега по мячу.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 87 |  |  | Игра в мини-футбол по правилам. |  |
|  | **4** |  | **Футбол.** |
| 88 |  | Комбинированный | Диагональные передачи мяча.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 89 |  | Комбинированный | Низкие и высокие передачи мяча.  | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 90 |  | Комбинированный. | Тактические действия в защите и нападении. |  |  |  |  |
| 91 |  | Комбинированный | Игра в мини-футбол по правилам.  | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
|  | **14** |  | **Лёгкая атлетика** |
| 92 |  | Комбинированный | Повторение видов старта. | Описывать технику выполнения различных видов старта, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 93 |  | Комбинированный |  Спринтерский бег 60 метров. | Описывать технику выполнения спринтерского бега, осваивать ее самостоятельно | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 94-95 | 2 | Комбинированный |  Спринтерский бег 100 метров. |  |
| 96-97 | 2 | Комбинированный |  Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | Описывать технику прыжка в высоту, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 98-99 | 2 | Комбинированный |  Метание мяча по движущейся мишени. | Описывать технику метания малого мяча, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 100 |  | Комбинированный |  Эстафетный бег. | Описывать технику эстафетного бега, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Применять упражнений в метании малого мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 101 |  | Учетный  |  Кроссовый бег на учебную дистанцию.  | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 102 |  | Итоговый  | Гладкий равномерный бег. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |
| 103-105 | Резерв 3 | Итоговый | Игра «Лапта». | бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |  |