

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

Согласовано

Протокол МО № 1

от « 31 » _____ августа 2022г.

Руководитель МО _____ / Н.А.Латышева

Утверждаю

Директор школы *А.А.Новикова* А. А. Новикова

Приказ по школе № 01-10/546

от «1» сентября 2022г.



Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

Физическая культура 7 класс

на 2022-2023 учебный год

ФИО разработчика Латышева Надежда Алексеевна

должность

учитель

категория

высшая

Рыбинск

2022 год

УМК - Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре

Ученик 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 7 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, для укрепления собственного здоровья, и повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий;

Ученик получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Ученик 7 класса научится:

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять тестовые упражнения на оценку

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета 7 класс

Название темы	Основное содержание
Знания о физической культуре.	История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. История волейбола. Физическая культура (основные понятия). Психологические особенности возрастного развития. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и

	<p>гармоничное физическое развитие.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Физическая культура человека. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>	<p><i>. Организующие команды и приёмы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках (м) кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); «мост» из положения стоя; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).</p> <p><i>Ритмическая гимнастика и танцевальные движения:</i> Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок «ноги врозь» (козел в ширину, высота 105-110 см) девочки; прыжок «согнув ноги» мальчики (козел в ширину, высота 110-115 см). <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> 2 шага польки, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка на месте, руки в стороны; равновесие на одной ноге, руки в стороны; 4 шага на носках, руки на поясе; полушпагат, соскок с опорой о гимнастическое бревно). Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, перемах правой (левой) вперед; из упора соскок махом вперед.</p> <p><i>Упражнения на гимнастических брусьях: (мальчики) - наскок в упор; размахивание в упоре на прямых руках; в сед ноги врозь; удержание «угла»; соскок махом назад с опорой на жердь.</i></p> <p><i>Девочки-</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскок (в правую, левую сторону).</p> <p><i>Лазание по канату до высоты - 4 м.</i></p> <p><i>Гимнастическая полоса препятствий:</i> включающая кувырки (вперед, назад, стойки).</p>
<p><i>Лёгкая атлетика.</i></p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> высокий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3x10м. Спринт 30м, 60м. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин. Бег на 1500 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега, «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>

	<p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень с расстояния 10-12м.; метание малого мяча на дальность с разбега с 3-5 бросковых шагов. Бросок и ловля набивного мяча.</p>
<p>Лыжные гонки <i>(подготовка).</i></p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможение:</i> подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой, скользящим шагом; спуск в основной и низкой стойке, с преодолением бугров и впадин и небольших трамплинов; поворот переступанием, упором; торможение: плугом, упором, боковым скольжением.</p>
<p>Спортивные игры.</p>	<p><i>Баскетбол:</i> Специальные упражнения баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча при встречном движении одной рукой снизу, сбоку, двумя руками с отскока от пола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, в кругу с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 4,5м, в прыжке. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов Встречные и линейные эстафеты. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции игроков. Игровые задания: 3:2,3:3. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.</p> <p><i>Футбол:</i> Специальные и подготовительные упражнения футболистов. Жонглирование мяча, резаные удары. Остановки: с переводами, подошвой, опускающегося мяча внутренней стороной стопы; грудью. Отбор мяча подкатом. броски мяча руками (техника вратаря); расширение круга обманных движений (финтов). Игровые задания 3 : 2, 3 : 3. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.</p> <p><i>Волейбол:</i> Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Приём мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния с 5м., с 6 м от сетки в 1,5,6 зоны. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром и с само подбрасыванием. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам</p>
<p>Плавание:</p>	<p>Правила купания в открытых водоемах. Способы спортивного плавания</p>
<p>Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.</p>	<p>Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>

3. Тематическое планирование 7 класс

Тема	Электронный ресурс	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 7 класс			
			1чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	Метание мяча на технику и результат	Акробатическая комбинация	Горнолыжная техника	Техника передач мяча
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	РЭШ					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	РЭШ					
Гимнастика с основами акробатики	РЭШ					
Лёгкая атлетика	РЭШ	14				
Лыжные гонки		19				
Спортивные игры		16				
Подвижные игры по видам спорта		53				
ИТОГО		В процессе уроков				
		102				

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 7 класс (1 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
1	сентябрь	<i>«Психологические особенности возрастного развития».</i> Техника высокого старта от 40 до 60м.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Теоретические сведения. Повторение высокого старта и стартового разгона. Спринт (ускорения от 40 до 60 м). Комплекс общеразвивающих упражнений.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Интересно и доступно излагают знания о физической культуре. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос		Тренировать упражнения для развития быстроты.
2	сентябрь	<i>«Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической»</i>	Соблюдения правил безопасности страховки и разминки. простейшие приемы и правила оказания	В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают технику	Фронтальный опрос		Тренировать стартовый разгон.

		культурой и спортом». Скоростной бег до 60м.	самопомощи и первой помощи при травмах. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 10-15 мин.	выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.			
3	сентябрь	Т.Б. Способы прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафетный бег.	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Бег в медленном темпе	Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.			Подготовить ся к бегу на 30 м, Стр. 69
4	сентябрь	«Организация и проведение соревнований в беговых видах лёгкой атлетики». Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 30 м. Прыжки и многоскоки.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления. Длительный бег в равномерном темпе до 15 мин.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	тест		Тренировать отталкивание в прыжках в длину, Стр.66,67
5	сентябрь	«Спортивная	Спортивная подготовка как	Раскрывают понятие	тест		Подготовить

	рь	<i>подготовка». Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину с места, с разбега.</i>	система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;			ся к бегу на 60 м, стр.73,74. Вопрос 9
6	сентябрь	Метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 60 м.	Специальные беговые и метательные упражнения. Длительный бег в равномерном темпе до 10м. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Техника метания мяча.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Оценка скорости бега (60м).		Тренировать длительный бег, стр. 66-67.

7	сентябрь	«Правила соревнований в метаниях». Метание малого мяча на дальность на результат. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий.	Метание малого мяча на дальность на результат по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин.	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	Контроль техники выполнения метания		
8	сентябрь	«Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». Бег на 1500 м.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Бег на 1500 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану».	Объясняют и доказывают , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Максимально проявляют физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;	Оценка скорости бега (1500м).		Повторить теоретические сведения.
9	сентябрь	Правила техники безопасности баскетбола. Правила игры. Техника движений. Игры с элементами баскетбола.	Повторение техники движений в баскетболе пройденных в 5-6 классах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами баскетбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	Фронтальный опрос		Стр 108 вопр 5

				безопасности			
10	сентябрь	«Основные приёмы игры». Элементы баскетбола. Игры с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Мяч ловцу».	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Фронтальный опрос		
11	сентябрь	Техника владения мячом. Игры с элементами баскетбола.	Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге в движении. Подвижные игры «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». Эстафеты с элементами баскетбола.	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдают правила безопасности.			Прыжки через скакалку за 1 мин.
12	сентябрь	Контроль техники ловли и передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра мини-баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники		
13	сентябрь	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, передача мяча с последующей атакой на кольцо в движении. Игра мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 40 сек.

				для развития скоростных способностей.			
14	сентябрь	Техника бросков мяча. Техника защиты. Эстафеты.	Броски одной и двумя руками с места с расстояния 4,5м. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Встречные и линейные эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
15	сентябрь	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции игроков. Игровые задания: 3:2,3:3. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			Упр. на мышцы брюшного пресса за 1 мин.
16	октябрь	Контроль техники бросков мяча с расстояния 4,5м. Игра по правилам мини-баскетбола.	Техника контроля бросков мяча в корзину с расстояния 4,5 м. Игра по правилам мини-баскетбола и по заданию учителя.	Описывают технику бросков мяча в корзину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		
17	октябрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Фронтальный опрос.		

		элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	лицом и спиной в вперёд. Эстафета с элементами волейбола.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
18	октябрь	«История волейбола». Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных волейболистов. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Фронтальный опрос		Стр.96,97
19	октябрь	Нижняя прямая подача и техника передачи мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.98, вопросы

20	октябрь	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Развитие скоростных качеств.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Приём мяча сверху двумя руками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			Упр. на мышцы брюшного пресса
21	октябрь	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча с 6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники.		
22	октябрь	Контроль техники нижней прямой подача мяча. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Нижняя прямая подача мяча с 6м. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники		

23	октябрь	Техника движений и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.128,вопросы
24	октябрь	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками и бросками в цель и на дальность. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола и по заданию учителя.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития скоростно-силовых способностей.			
25	октябрь	Развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра с длительностью до 12 мин.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития выносливости.			
26	октябрь	<i>«Основные приёмы игры в футбол».</i> Двухсторонняя игра мини-футбол.	Специальные и подготовительные упражнения футболистов. Элементы футбола. Игра мини-футбол.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, для комплексного развития физических способностей, применяют правила подбора одежды во время занятий.	Фронтальный опрос		Стр.149,150, вопрос 2,3
27	октябрь	Техника элементов мини-футбола в учебной игре.	Техника элементов мини-футбола: Жонглирование мяча, резаные	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,			

	ь	Игровые задания 3 : 2, 3 : 3. Позиционное нападение быстрым прорывом (2:1). <i>Правила игры и судейства.</i>	удары, остановки с переводами отбор мяча в подкате); повышение использования элементов удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширение круга обманных движений (финтов). Игровые задания 3 : 2, 3 : 3.	варьируют её в зависимости от ситуации и условий возникших а процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
--	---	--	--	---	--	--	--

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 7 класс (2 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
1	ноябрь	«Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб». Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Строевые упражнения: построение и перестроение на месте и в	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Фронтальный опрос		Изучить правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой

			<p>движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; Акробатика: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p>			
2	ноябрь	<p><i>Правила соревнований по гимнастике.</i> Специальные упражнения для развития гибкости. Акробатика. Эстафеты.</p>	<p>Правила соревнований по гимнастике. КУ для развития гибкости с предметами. Акробатика: длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках(м) кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Линейные эстафеты с элементами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>		<p>Учебник стр.119,120 Вопрос 1</p>

			акробатики.			
3	ноябрь	«Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности». Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Акробатика – самостоятельно составление комбинации. Лазание по канату.	Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.		Подтягивание в висе.
4	ноябрь	Организующие команды и приемы. Контроль техники отдельных элементов акробатики. Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: М. - стойка на голове; Д. - кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). Лазание по канату.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники	
5	ноябрь	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусьях.	Акробатическая комбинация: М. – длинный кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Д.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.		Составить КОРУ с предметом

			<p>– кувырок назад, в полушпагат, прыжком в упор присев, прекат назад, стойка на лопатках, пережат вперед, прыжок прогнувшись. Упражнения и на гимнастических брусках: на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.</p>	<p>Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			
6	ноябрь	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях.	<p>ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях (мальчики): наскок в упор; размахивание в упоре на прямых руках; в сед ноги врозь; удержание «угла»; соскок махом назад с опорой на жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.</p>	Контроль техники		

			<p>Девочки- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскок (в правую, левую сторону).</p>			
7	ноябрь	<p>Контроль комбинации на брусках. Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).</p>	<p>Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Контроль комбинации на брусках. Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	Контроль техники	
8	ноябрь	<p><i>«Восстановительный массаж. Проведение банных процедур».</i> Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине</p>	<p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на</p>	<p>Характеризуют: основные приемы массажа, организовывают и проводят самостоятельные сеансы; оздоровительную силу бани, руководствуются правилами</p>	Фронтальный опрос	<p>Учебник стр. 25-31. Вопрос 2,3.</p>

		<p>(мальчики)</p>	<p>отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Перекладина (мальчики) - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку,</p>	<p>проведения банных процедур осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			
--	--	-------------------	--	---	--	--	--

			<p>перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися; из размахивания в вися подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок.</p>				
9	ноябрь	<p>Аэробная гимнастика. Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).</p>	<p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- 2 шага польки, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка на месте, руки в стороны; равновесие на одной ноге, руки в стороны; 4 шага на носках, руки на пояс; полушпагат, соскок с опорой о гимнастическое бревно). перекладине (мальчики) - из вися стоя толчком двумя переход в упор; из упора, перемах правой (левой) вперед; из упора соскок махом вперед. Аэробная гимнастика.</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			

10	ноябрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Техника опорных прыжков: Д. -ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см); М. – прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		Упр. на мышцы брюшного пресса
11	ноябрь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). Упражнение на развитие гибкости.	Техника опорных прыжков: Д. -ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см); М. – прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 110-115 см).Комбинации упражнений на развитие силовых способностей и координации. КУ на 32 счёта со скакалкой и гантелями. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появлетния ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	тест		
12	ноябрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие выносливости.	ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на выносливость с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют	Контроль техники		

				<p>типичные ошибки и активно помогают их исправлению. Организовывают и проводят самостоятельные занятия гимнастикой</p>			
13	декабрь	<p><i>«История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)».</i></p> <p>Круговая тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений.</p>	<p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Круговая тренировка: прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.</p>	<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>			Подтягивание в висе
14	декабрь	<p>Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий, включающая элементы гимнастики</p>	<p>Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).</p>	<p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное</p>			

				решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр, прохождения полосы препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.			
15	декабрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		
16	декабрь	«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства». Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Подвижная игра с мячом.	Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства». Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Подвижная игра: «Пионербол в два мяча»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Фронтальный опрос		Стр.96,97

				устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
17	декабрь	Комбинированные сложнокоординированные упражнения в волейболе. Эстафеты с элементами волейбола.	Комбинированные сложнокоординированные упражнения в волейболе. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.98, вопросы
18	декабрь	Прямой нападающий удар. Развитие скоростных качеств.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			Упр. на мышцы брюшного пресса
19	декабрь	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча с 6 м., в 1,5,6 зоны. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и			

				управляют своими эмоциями.			
20	декабрь	Прямой нападающий удар. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Прямой нападающий удар с само подбрасыванием. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
21	декабрь	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.128 ,вопросы

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 7 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
49/1	январь	«Физическая культура в современном	Основные направления развития физической	Определяют основные направления развития физической культу-	Фронтальный опрос		Повторить правила по

		<p><i>обществе». Правила техники безопасности.</i></p> <p>Передвижение на лыжах.</p>	<p>культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.</p>	<p>ры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p>			Т/Б.
50/2	январь	<p><i>«Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств».</i></p> <p>Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Повторить попеременный двухшажный ход.</p> <p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1,5км).</p> <p>Самоконтроль за</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	Фронтальный опрос		Учебник стр. 197-198 Вопрос 1,

			изменением частоты сердечных сокращений.				
51/3	январь	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах.	«Значение занятий лыжным спортом, для поддержания работоспособности». Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1,5км).	Раскрывают значение зимних видов спорта, для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения одновременного двухшажного хода.	Фронтальный опрос		Учебник стр.173 Вопрос 2
52/4	январь	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			Дистанция 2 км. Стр.198
53/5	январь	Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода. Передвижения с чередованием ходов.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин. Передвижения с чередованием ходов- с попеременного хода на одновременные хода.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения		
54/6	январь	Подвижные игры, игры-задания для	Подвижные игры для совершенствования	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и			Повторить технику

		совершенствования техники одновременных ходов.	<p>отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом: 1. Пройти заданный отрезок одновременным двухшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.</p> <p>2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров.</p> <p>3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.</p> <p>Эстафеты с использованием одновременных ходов.</p>	<p>проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий</p>			одновременных ходов
55/7	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью. Одновременный одношажный ход.	Техника одновременного одношажного хода. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>			Повторить технику одновременных ходов
56/8	январь	Контроль техники	Передвижения с	Описывают технику изученных	Контроль		Учебник

	ь	выполнения одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.	чередованием ходов (6*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	техники		стр. 198
57/9	январь	Техника всех изученных ходов. Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.	Техника всех изученных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Горнолыжная техника: спуски в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «скользящим шагом». Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Дистанция 2,5 км.
58/10	январь	Передвижение на лыжах в режиме субмаксимальной интенсивности. Переход с одного способа передвижения на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью до 4км; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Техника перехода с одного способа передвижения на другой
59/11	февраль	Передвижение на лыжах. Контроль техники перехода с одного способа	Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Контроль техники		

		передвижения на другой. Лыжные эстафеты.	ускорением (6*100м). Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 3-3.5 км. Лыжные эстафеты без палок.	в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			
60/12	февраль	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника. Подвижные игры.	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника: спуски различные, подъём «ёлочкой», торможение и поворот упором. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка»	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий	зачёт		
61/13	февраль	Горнолыжная техника. Передвижение на лыжах до 4 км.	Горнолыжная техника: Подъемы, спуски,	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя			Спуски, торможения,

			повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; елочкой; полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке: по ровной поверхности, с преодолением бугров, впадин и небольших трамплинов; торможение плугом; упором; боковым скольжением; поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 4 км.	типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			подъёмы.
62/14	февраль	Контроль горнолыжной техники. Спуски на лыжах. Передвижение на лыжах 4-4.5 км.	Контроль горнолыжной техники: спуск, поворот, торможение, подъём. Передвижение на лыжах до 4,5 км.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Внутри школьный мониторинг		Передвижения на лыжах до 3 км.
63/15	февраль	Равномерное передвижение по дистанции до 4 -4.5 км.	Равномерное передвижение по дистанции до 4 -4.5 км. С преодолением перешагивания на лыжах небольших препятствий и перелезания на лыжах через	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в			

			препятствия.	организации активного отдыха.			
64/16	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 4,5 км	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
65/17	февраль	<i>«Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели».</i> Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола.	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 Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях . Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальный опрос		Прыжки через скакалку

			рукой от плеча;				
66/18	февраль	Ловля и передача мяча. Мини-баскетбол.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге и в движении. Передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; Мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
67/19	февраль	Броски мяча. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед, ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча. Броски мяча в движении после ловли. Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы: Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			Правила игры
68/20	февраль	Специальные	Ведение мяча шагом, бегом,	Организовывают совместные			Правила

	ль	упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; Перехват мяча во время ведения. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.			игры
69/21	февраль	Разновидности передач мяча - контроль. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола,	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику	Контроль техники		

			<p>перехват мяча во время передачи. Упражнения на развитие силы: Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.</p>	<p>безопасности.</p>			
70/22	март	<p>Разновидности бросков мяча - контроль. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.</p>	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх,</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>	<p>Контроль техники</p>		

			<p>назад, вправо, влево; приседания.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.</p>	<p>деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
71/23	март	<p>Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: подстраховка. Штрафной бросок. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.</p>	<p>Выполняют нормативы физической подготовки по баскетболу</p>			
72/24	март	<p><i>«Планирование занятий физической культурой».</i> Контроль штрафных бросков. Школа мяча.</p>	<p>Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической</p>	<p>Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями</p>	Контроль техники		<p>Выпрыгивание вверх 30 сек.</p>

			<p>подготовленности. Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.</p>	<p>развития организма и уровнем его тренированности Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.</p>			
73/25	март	<p>Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:2. Игра по правилам мини-баскетбола, судейство.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>			<p>жесты судьи</p>
74/26	март	<p>Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола</p>	<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>			<p>Правила безопасности во время занятий баскетболом.</p>
75/27	март	<p>Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.</p>			
76/28	март	<p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-</p>	<p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к</p>			<p>сгибание-разгибание рук в упоре лёжа</p>

		баскетбола.		сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
77/29	март	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
78/30	март	Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам мини-баскетбола.	Специальные упражнения баскетболиста «Школа мяча». Игра по правилам мини-баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
79/31	март	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 7 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
80/1	апрель	« <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i> ». Приемы и передачи мяча. Подачи мяча.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; Нижняя и верхняя прямая подача. Мини-волейбол.	Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос		Составить КУГ

81/2	апрель	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	Специальные упражнения волейболиста: броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола) Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.			Прыжки через скакалку
82/3	апрель	Контроль техники передач мяча. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Контроль техники передач мяча. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контроль техники передачи мяча.		
83/4	апрель	Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,			

		Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	прыжке с места. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
84/5	апрель	Контроль техники верхней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Контроль техники верхней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей	Контроль техники.		Упражнения на мышцы брюшного пресса
85/6	апрель	ИТБ. Разновидности ударов по мячу в футболе. Игра мини-футбол.	Техника безопасности на занятиях футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			

86/7	апрель	«Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения». Остановки мяча.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игры с элементами футбола.	Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
87/8	апрель	Отбор мяча подкатом. Развитие выносливости.	Отбор мяча подкатом. Развитие выносливости: повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Игра мини-футбол.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
88/9	апрель	Игровые комбинации из освоенных элементов футбола. Развитие силы.	Развитие силы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Игровые комбинации из освоенных элементов футбола.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
98/10	апрель	Развитие быстроты. Игра по правилам	Игра по правилам мини-футбола. Развитие быстроты.	Организовывают совместные занятия			Выпрыгивание

		мини-футбола.	удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, хважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			из глубоког о приседа
90/11	апрель	«Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования» Прикладно-ориентированная подготовка Игра по правилам мини-футбола.	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по правилам мини-футбола.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, хважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.			
91/12	апрель	Подвижные игры с элементами футбола для закрепления техники остановок и	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и			

		ударов по мячу. Развитие силы.	продвижением вперед).	управляют своими эмоциями.			
92/13	май	Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 3х10м Бросок и ловля набивного мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		Учебник стр. 72 Вопрос 6
93/14	май	<i>«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»</i> Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		

94/15	май	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание малого мяча в вертикальную цель.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Тест челночного бега 3x10. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Описывать технику метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.		Прыжки на скакалке за 1 мин.
95/16	май	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений.	Оценка высоты прыжка		
96/17	май	<i>«Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе».</i> Метание мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов. Многоскоки.	Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание мяча в коридор и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Разновидности многоскоков.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдение правил безопасности.	Фронтальный опрос		Многоскоки
97/18	май	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 15 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения			

				упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98/19	май	«Профессионально-прикладная физическая подготовка». Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 60 м.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 60 м.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (60м).		Высокий старт
99/20	май	Способы организации соревновательной деятельности в метании малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		
100/21	май	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий на 1500м.	КОРУ без предметов. Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий на 1500м. (4,5 препятствия). Подвижная игра на внимание.	Применять разученные упражнения для развития выносливости. Уметь контролировать физическую нагрузку по ЧСС.			Бег в равномерном темпе до 1500м.
101/22	май	«Способы спортивного	Способы спортивного плавания. Знакомство с	Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических	Оценка скорости		Индивидуальные

		<i>плавания»</i> Соревнования в беге на 1500 м	выдающимися спортсменами по плаванию, олимпийскими чемпионами. Соревнования в беге на 1500 м	упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	бега (1500м).		задания на лето.
102/ 23	май	« <i>Правила купания в открытых водоемах.</i> Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Правила поведения на открытых водоёмах. Подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «Пустое место».	Предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Осуществить контроль соблюдения правил игры		