

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б.Ольбинского»
141300 г. Сергиев Посад, ул. Вознесенская, дом 30А



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ
7 КЛАСС

Составитель:
Карелина Л.Л., учитель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Сергиев Посад
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализуемый стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Используемый УМК: Виленский М.Я. и др. Физическая культура. 5-6-7 кл. –М., Просвещение, 2018. Лях В.И. Физическая культура 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2018

Используемая авторская программа: Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М., Просвещение, 2018

Календарно-тематическое планирование предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе 68 часов. Третий час (факультатив «Фитнес и ОФП»).

Гимназический компонент реализуется за счет реализации деятельностного подхода в учебном процессе:

- самостоятельная работа учащихся с источниками и литературой;
- сопоставление и анализ информации;
- тематические сообщения, рефераты по проблемным вопросам физической культуры и спорта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметным результатом изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; умение устанавливать причинно-следственные связи; размышлять, рассуждать и делать выводы;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- использовать мобилизацию сил и волевой саморегуляции в ходе приобретения опыта коллективного взаимодействия и при подготовке к нему.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Применять методы наблюдения, экспериментирования, моделирования, систематизации учебного материала, выявления известного и неизвестного при решении различных учебных задач;
- выполнять творческие задачи, не имеющие однозначного решения;
- Пользоваться различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- умение самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей;
- слушать собеседника и вести диалог; участвовать в коллективном обсуждении, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты изучения курса обеспечивают успешное обучение на следующей ступени общего образования и отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Предполагаемые результаты:

Занимающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	6	16
выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин

координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (12час)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная или кроссовая подготовка (12 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 12 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Пионербол с элементами волейбола (12 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол».

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
				VII		
1	Базовая часть			54(81)		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры			12(18)		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики			12(18)		
1.4	Лёгкая атлетика			14(21)		
1.5	Лыжная или кроссовая подготовка			12(18)		
1.6	Элементы единоборств	-	-	4(6)		
1.7	Плавание					
2	Вариативная часть			14(21)		
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями			8(12)		
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта			6(9)		

Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры в 7 «А, Б» классах
на 2022-2023 уч. год
2 часа в неделю (68ч.)

№ урока	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)	Кол. час	Виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля
	Планирование	Факт					
			Раздел 1. Легкая атлетика	12			
1	03.09	А Б	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по дистанции (20-30м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, знать инструктаж по технике безопасности. Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в парах. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ходьбы. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять индивидуальный режим дня.	текущий
2	03.09		Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	текущий
3	10.09		Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	текущий

4	10.09		Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.	текущий
5	17.09		Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Воронные кони».	1	Уметь бегать с максимальной скоростью 30 метров.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Бег 30 метров на результат
6	17.09		Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 15 метров, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
7	24.09		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры.	1	Уметь метать мяч в цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	текущий
8	24.09		Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель. Знать терминологию прыжков в длину.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.	текущий
9	01.10		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий

10	01.10		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в вертикальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега
11	08.10		Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Текущий
12	08.10		Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры.	1	Уметь технично выполнять контрольный норматив.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
13	22.10		Гимнастика. История гимнастики. Т. Б. на уроках гимнастики. Основные строевые упражнения.	1	Знать виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика.	Р: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	Текущий
14	22.10		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д)	1	Уметь подтягиваться в висе и уметь подтягиваться в висе лёжа.	К: уметь работать в паре. П: Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	Текущий
15	29.10		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей	1	Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения.	П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Оценка подтягиваний в висе, в висе лёжа (Д).
16	29.10		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д).	1	Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. Элементы, строевые упражнения.	П: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Оценка подтягиваний в висе, в

			Развитие силовых способностей				висе лёжа (Д).
17	05.11	4	Единоборства. Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований.	1	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	К: уметь страховать и помогать партнеру П: самостоятельно осваивать изучаемый элем .	Текущий
18	05.11		Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	Л: формирование упорства в достижении цели П: самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Текущий
19	12.11		Бег. ОРУ. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов»	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	
20	12.11		Перестроение разведением и слиянием. ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по канату в два приема; в три приема. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	К: уметь страховать и помогать партнеру Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки.	Текущий
21	19.11	12	Баскетбол. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Знать стойку игрока.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
22	19.11		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
23	03.12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1	Уметь выполнять передачу и ловлю мяча в тройках, остановку прыжком.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в тройках.	Оценка техники стойки и

			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.			<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	передвижений игрока
24	03.12		Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1	Уметь выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	текущий
25	10.12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска.	текущий
26	10.12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	1	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	текущий
27	17.12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий

28	17.12		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом (1*1). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь нападать быстрым прорывом 1*1. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска одной рукой от плеча на месте..	текущий
29	24.12		Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча в парах. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Уметь вырывать и выбивать мяч.	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику выбивания и вырывания мяча. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
30	24.12		Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь нападать быстрым прорывом. Играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
31	14.01		Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	Коммуникативные УУД: умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы.	текущий
32	14.01		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1	Уметь выполнять ведение мяча с изменением скорости. Выполнять передачи мяча в круге.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в группе.	текущий

33	21.01		Раздел 3. Волейбол	12	Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игр. <i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в волейболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре, группе.	
34	21.01		История волейбола. Техника безопасности.	1	Знать историю волейбола.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминов. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ.	Текущий
35	28.01		Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать стойки игрока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущий
36	28.01		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять остановки и передачи.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом, спиной.	Текущий
37	04.02		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Знать и уметь демонстрировать стойки игрока.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущий
38	04.02		Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	Текущий Оценка техники выполнения стойки и перемещений.
39	11.02		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Текущий

40	11.02		Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Подвижная игра «Алиса в зазеркалье»	1	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху после перемещений.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	Текущий
41	18.02		Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача с 6 метров.	1	Уметь выполнять технические действия по кругу. Уметь играть в мини-волейбол.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь взаимодействовать со сверстниками. <i>Личностные УУД:</i> уметь увлечь личным примером.	Текущий Оценка техники нижней прямой подачи
42	18.02		Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	<i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.	Текущий
43	04.03		Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	<i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.	Текущий
44	04.03		Стойки и перемещения. Поддача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Уметь правильно подбрасывать мяч и наносить удары открытой ладонью.	<i>Личностные УУД:</i> проявление терпения и инициативы. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику удара.	Оценка техники прямого нападающего удара
45	11.03		Раздел 3. Лыжная или кроссовая подготовка.	12 1	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	Текущий
46	11.03		Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	1	Знать инструктаж по технике безопасности, экипировку лыжника. Уметь соблюдать правила поведения на улице.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Познавательные УУД:</i> знание экипировки лыжника.	Текущий
47	18.03		Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх.	1	Знать историю лыжного спорта.	<i>Познавательные УУД:</i> знание о лыжной подготовке. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в	Текущий

			Основные правила проведения соревнований.			олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	
48	18.03		Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ на улице.	Текущий
49	25.03		Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемого лыжного хода. <i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки.	Текущий
50	25.03		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущий
51	01.04		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	<i>Познавательные УУД:</i> Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Текущий
52	01.04		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подъёма «полуёлочкой», торможение «плугом».	Текущий
53	15.04		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Текущий

54	15.04		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Регулятивные УУД:</i> выявлять и устранять типичные ошибки. <i>Личностные УУД:</i> проявление терпения.	Текущий
55	22.04		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	Уметь проходить дистанцию 3 км в равномерном темпе.	<i>Коммуникативные УУД:</i> Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Текущий
56	22.04		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок.	1	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой», торможение «плугом».	<i>Познавательные УУД:</i> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Текущий
57	29.04		Лёгкая атлетика. Гимнастика. Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	8ч	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
58	29.04		Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров (на результат).	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий
59	06.05		Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1	Знать инструктаж по технике безопасности. Уметь бегать 15 метров с максимальной скоростью, соблюдать правила поведения в спортивном зале.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	текущий
60	06.05		Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) Специальные беговые упражнения. Встречные	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику бега.	текущий

			эстафеты. Развитие скоростных возможностей.				
61	13.05		Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (50-60м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организмы.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров. Знать о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<i>Познавательные УУД:</i> знания о влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. <i>Познавательные УУД:</i> умения анализировать и корректировать технику передачи эстафетной палочки.	текущий
62	13.05		Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 метров.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в эстафетном беге.	Бег 30 метров на результат
63	20.05		Бег. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь выполнять финиширование, передавать эстафетную палочку.	<i>Регулятивные УУД:</i> совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь взаимодействовать со сверстниками.	текущий
64	20.05		Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
65	27.05		Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий

66	27.05		ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
67			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий
68			Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	1	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	текущий

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Т.В. Хвостова Хвостова Т.В.
29 августа 2022г.

Согласовано на заседании ШМО
учителей естественно-научного цикла
Н.В. Марлынова /Н.В.Марлынова/
Протокол №1
от «16» августа 2022г.