

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МКУ «Управление образования» Шкотовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная школа
№ 26 пос. Новонежино»

Рассмотрено
на МС школы
Зам. директора по УВР
_____ С.С. Головки
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ В.А.Нестерова
(Ф.И.О.)

Протокол № 1
от «30» 08 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ
№ 26 пос. Новонежино»
_____ Е.В. Лемишко
(Ф.И.О.)

Приказ № 89
от «01» 09 2022 г.

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 7 класса основного общего образования**

Составитель: Бельская Любовь Олеговна
учитель физической культуры

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
Легкая атлетика (7 часов)						
1	Л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по т/б л/а. Инструкция № 1.	Знание техники безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Основы двигательных качеств человека. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи 2014 г. Наиболее известные отечественные чемпионы.	2.1 2.2	Предметные: соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Метапредметные: формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Личностные: формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.	1.09.	
2	Высокий старт (15 – 30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Подтягивание.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Скоростной бег (3 по 50м). Эстафеты линейные, передача палочки, встречные эстафеты.		Предметные: уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта. Знать технику выполнения высокого старта. Осваивать технику бега с высокого старта. Метапредметные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости). Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	2.09.	
3	. Бег 60 м на результат.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.		Предметные: демонстрировать скоростные способности в беге на дистанции до 60 м, на максимальный результат. Метапредметные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.	8.09.	

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.		
4	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнять метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в длину. Выполнять прыжок в длину с 7-9 шагов.	2.3 2.4	Предметные: овладеть техникой метания малого мяча на заданное расстояние и прыжком в длину с разбега. Метапредметные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. применение полученных знаний и умений. Личностные : владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.	9.09.	
5	Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Демонстрировать технику прыжка в длину с места на максимальный результат.	2.3 2.4	Предметные: развивать основные физические качества и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Метапредметные: осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. Личностные: освоение приёмов работы со значимой информацией.	15.09.	
6	Контрольный тест на выносливость Бег 1000 м (мин) на результат.	Проявлять выносливость, координацию движений. Бег 1000 м (мин) на результат.	3.1 3.2 3.3.	Предметные: демонстрировать выносливость и координацию движений при беге 1000 м (мин) на результат.	16.09.	

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				Метапредметные: осознавать познавательную задачу при выполнении бега на длинные дистанции. Личностные: освоение приёмов работы со значимой информацией.		
7	Мониторинг определения уровня физической подготовленности учащихся.	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. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		Предметные: развивать основные физические качества и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей. Метапредметные: осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. Личностные: освоение приёмов работы со значимой информацией.	22.09.	
Кроссовая подготовка (5 часов)						
8	Кроссовая подготовка Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием..	3.1 3.2 3.3. 3.4 3.5	Предметные: проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности. Метапредметные: планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Умение устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: освоение приёмов работы с социально значимой информацией из различных источников; применение полученных знаний и умений.	23.09.	
9	Кросс до 12 минут.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 14мин. (2по 7мин).	3.1 3.2 3.3. 3.4 3.5	Предметные: научиться распределять силы при длительном беге на дистанции выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Метапредметные: различать способ и результат действия. Знать	29.09.	

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				способы выполнения разных беговых упражнений Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.		
10	Кросс до 12 минут.	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике. Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Оформление индивидуального режима дня Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	3.1 3.2 3.3. 3.4 3.5	Предметные: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Метапредметные: различать способ и результат действия. Различать способ и результат действия Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	30.09.	
16	Бег с препятствиями и по пересеченной местности Эстафеты.	Бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	3.1 3.2 3.3. 3.4 3.5	Предметные: овладеть техникой бега на длинные дистанции. Метапредметные: формирование мотивов достижения и социального признания. Личностные: умение классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	6.10.	
12	Бег по пересеченной местности 2000 м без учета времени. Подвижные игры.	Демонстрировать бег 2000 м на результат без учета времени.	3.1 3.2 3.3. 3.4 3.5	Предметные: демонстрировать бег 2000 м на результат без учета времени. Метапредметные: умение устанавливать причинно-следственные связи. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы.	7.10.	

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
Футбол (4 часа)						
13	Футбол. Инструктаж по т/б игры в футбол. Инструкция № 2.	Футбол, как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при игре в футбол. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Овладеть основными приёмами игры в футбол. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		Предметные: ознакомиться с терминологией, основными приемами и правилами игры в футбол. Метапредметные: моделировать технику действий и приемов футболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.	13.10.	
14	Техника удара по мячу.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Равномерный бег до 12 мин. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.		Предметные: освоить технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Метапредметные: моделировать технику действий и приемов футболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.	14.10.	
15	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Основные приёмы игры в футбол. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Оформление индивидуального режима дня. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		Предметные: выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями футбола. Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения	20.10.	

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.		
16	Основные приёмы игры в футбол.	Основные приёмы игры в футбол. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Оформление индивидуального режима дня. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		Предметные: выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями футбола. Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач..	21.10.	
Волейбол (8 часов)						
17	Стойка волейболиста. Инструктаж по т/б игры в волейбол. Инструкция № 3.	Изучать историю волейбола и запоминать имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.	5.1	Предметные: терминология и правила игры, различные перемещения и стойки волейболиста. Метапредметные: моделировать технику действий и приемов волейболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.	27.10.	
18	Стойка волейболиста.	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения без мяча. Инструктаж по ТБ. Спортивные	5.1 5.2	Предметные: терминология и правила игры, различные перемещения и стойки волейболиста. Метапредметные: моделировать технику действий и приемов волейболиста, соблюдать правила безопасности.	28.10.	

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
		игры как средство активного отдыха. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.		Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.		
19	Передача двумя руками сверху на месте.	Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	5.3 5.4	Предметные: научить приему мяча двумя руками сверху на месте. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.		
20	Подвижные игры с элементами волейбола. .	Выполнять приём мяча двумя руками сверху на месте. Осваивать и выполнять стойку и держание мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты	5.2 5.3 5.4	Предметные: выполнять стойку и держание мяча. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.		
21	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Выполнять технические приёмы. Участвовать в игре.	5.2 5.3 5.4	Предметные: научить различным передачам мяча. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: формирование умения самостоятельно планировать пути достижения		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.		
22	Тактические действия игроков	Осваивать и выполнять технику приёма мяча снизу двумя руками над собой. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Выполнять технические приёмы.	5.3 5.4 5.5 5.8	Предметные: техника приема мяча снизу, сверху двумя руками над собой. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: формирование познавательного интереса к изучению общественных дисциплин; освоение приёмов работы со значимой информацией.		
23	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи.	Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Участвовать в игре. Эстафеты Игра в мини-волейбол.	5.7 5.8 5.9	Предметные: научиться оценивать технику приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями.		
24	Нижняя прямая подача	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	5.7 5.8 5.9	Предметные: научиться выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6 м. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)						
25	Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Инструкция № 4. Строевые команды и строевые приёмы.	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. ИКТ. Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей. Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняют строевые команды и строевые приёмы.	6.1 6.2	Предметные: составление комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, моделировать технику выполнения элементов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями. Личностные: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
26	Строевые упражнения	Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. ИКТ. Организующие команды и приёмы. Перестроение в движении. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей. Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняют строевые команды и строевые приёмы.	6.2 6.4	Предметные: выполнение строевых команд и строевых приёмов. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, моделировать технику выполнения элементов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями. Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
27	Упражнения на гибкость.	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Лазание по канату в два приёма. Солнечные ванны (правила, дозировка). Первая помощь во время занятий физической культурой и	6.5 6.6 6.7	Предметные: акробатические элементы, связки, страховка. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, корректировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
		спортом. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Эстафеты.		Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
28	Акробатика, выполнение комбинаций	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	6.5 6.6 6.8 6.9	Предметные: акробатические элементы, связки, страховка. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, коррективировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
29	Контрольно учетный урок	Контрольное упражнение на гибкость – наклон вперед из положения сидя. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз . Выполнить на оценку акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Лазание по канату в два приёма (учёт).	6.7	Предметные: акробатические элементы, связки, страховка. Метапредметные: выполнять тех. элементы с помощью учителя, партнера, коррективировка техники выполнения упражнений, соблюдение правил безопасности. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы		
30	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Развитие силовых способностей. Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. «Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья» ОРУ без предметов. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	6.3	Предметные: выполнение подтягиваний. Метапредметные: коррективировка техники выполнения упражнений, моделировать технику выполнения. Индивидуальный подход . Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
31	Контрольный урок: Подтягивание.	Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д).	6.3	Предметные: выполнение подтягиваний. Метапредметные: корректировка техники выполнения упражнений, моделировать технику выполнения. Индивидуальный подход . Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
32	Прыжки через козла. Упражнения с гимнастическими палками	Прыжки через гимнастического козла. Упражнения с гимнастическими палками	6.6	Предметные: выполнение прыжков через гимнастического козла с использованием гимнастического мостика. Метапредметные: обучению техники правильного прыжка через гимнастического козла. Л ичностные: проявлять взаимоподдержку при выполнении упражнения		
Волейбол (8 часов)						
33	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи.	Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Эстафеты Игра в мини-волейбол. Участвовать в игре.	2.5 5.9	Предметные: научиться оценивать технику приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями		
34	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи.	Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Участвовать в игре. Эстафеты Игра в мини-волейбол.	5.5 5.9	Предметные: научиться оценивать технику приёма мяча снизу, двумя руками и нижней прямой подачи. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Личностные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Управлять своими эмоциями.		
35	Нижняя прямая подача	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	5.5 5.9	Предметные: научиться выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 6 м. Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.		
36	Верхняя прямая подача	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Теоретические сведения.	5.3 5.5 5.9	Предметные: научиться выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 6 м . Метапредметные: выполнять правила игры, моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий . Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
37	Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. Теоретические сведения.	5.7 5.8 5.9	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
38	Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	5.7 5.8 5.9	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
39	Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	Игра в мини-волейбол. Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Участвовать в игре.	5.7 5.8 5.9	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола. Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
40	Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам	Игра в мини-волейбол. Применять освоенные технические элементы в игре. Выполнять правила игры. Участвовать в игре.	5.7 5.8 5.9	Предметные: научить разыгрывать мяч на своей половине на три передачи. Метапредметные: уважительно относиться к партнеру, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техническими действиями волейбола.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
Баскетбол (12 часов)						
41	Стойки игроков. Инструктаж по т/ б игры в баскетбол. Инструкция № 5	Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол Терминология баскетбола. Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности.	4.1 4.2	Предметные: уметь выполнять различные перемещения баскетболиста, стойки игрока. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.		
42	Ведение мяча на месте.	Комплексы упражнений для развития координационных движений. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте. Осваивать и выполнять технику ведения мяча на месте с разной высотой отскока. Проявлять быстроту и координационные способности в игре.	4.4	Предметные: уметь выполнять остановки, повороты с мячом. Освоить технику поворотов с мячом и без мяча. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности . Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим..		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
43	Обучение технике ловли и передач мяча	Упражнения на развитие ловкости. Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	4.2	Предметные: уметь выполнять различные передачи мяча, ловлю мяча. Освоить технику передач мяча, технику ловли мяча Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.		
44	Обучение технике ловли и передач мяча	Упражнения на развитие ловкости. Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	4.2	Предметные: уметь выполнять различные передачи мяча, ловлю мяча. Освоить технику передач мяча, технику ловли мяча Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.		
45	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок	Правила игры в баскетбол. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок, отскок. Передача мяча двумя руками от груди в движении	4.3 4.6	Предметные: уметь выполнять ведение мяча на месте и в движении без зрительного контроля. Освоить технику ведения мяча в движении без зрительного контроля Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов. Личностные: формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями, формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
46	Игра по упрощённым правилам.	Развитие координационных способностей. Отработка технических приёмов. Игра по упрощённым правилам Выполнять и осваивать технические приёмы. Участвовать в играх, контролировать эмоции в процессе игры	4.6 4.7 4.8	Предметные: уметь выполнять броски с различных точек площадки. Освоить технику броска 2-мя руками от груди. Метапредметные: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха, моделировать технику игровых действий и приемов. Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.		
47	Игра 2×2, 3×3.	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Выполнять и осваивать технические приёмы. Участвовать в играх, выявлять и устранять типичные ошибки.	4.3	Предметные: уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов. Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов. Метапредметные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.		
48	Игра 2×2, 3×3.	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Выполнять и осваивать технические приёмы. Участвовать в играх, выявлять и устранять типичные ошибки.	4.6 4.7 4.8	Предметные: уметь выполнять технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов. Освоить технику броска после 2-х шагов, после 2-3 ударов. Метапредметные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
49	Штрафной бросок.	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения , передач, бросков. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.	4.6 4.7 4.8	Предметные: штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения , передач, бросков. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов. Личностные: освоить технику передачи мяча.		
50	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.	4.6 4.7 4.8 4.9	Предметные: ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение мяча с изменением скорости Метапредметные: моделировать технику игровых действий и приемов. Личностные: освоить технику передачи мяча.		
51	Взаимодействие двух игроков.	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в	4.2 4.9	Предметные: моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности. Метапредметные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
		зависимости от ситуации и условий, возникающей в процессе игровой деятельности.		Личностные: владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим..		
52	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. Демонстрировать технические приёмы на оценку.	4.6 4.9	Предметные: демонстрировать технические приёмы на оценку. Метапредметные: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.		
Кроссовая подготовка (6 часов)						
53	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.	3.1 3.2 3.3	Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Личностные: владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.		
54	Равномерный бег до 12 мин. ОРУ.	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения. Терминология	3.1 3.2 3.3	Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
		кроссового бега. Преодоление препятствий. Равномерный бег до 12 мин. ОРУ. Подвижные игры. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности, проявлять выносливость.		Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Личностные: владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.		
55	Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий.	Упражнения на развитие выносливости. Помощь в судействе. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Здоровье и здоровый образ жизни.	3.1 3.2 3.3	Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость. Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Личностные: Уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
56	Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий.	Упражнения на развитие выносливости. Помощь в судействе. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Здоровье и здоровый образ жизни.	3.1 3.2 3.3	Предметные: научиться равномерному бегу на выносливость. Метапредметные: контролировать физическую нагрузку по ЧСС взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
57	Челночный бег 3X10 (тестирование).	Челночный бег 3X10 (тестирование). Преодоление препятствий. Равномерный бег до 15 мин. Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость.	3.4	Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
58	Мониторинг_определения уровня физической подготовленности учащихся.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Бег по пересеченной местности 2 км (У). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега. Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма.	3.2	Предметные: уметь демонстрировать физические кондиции. Описывать технику бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно. Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям. Метапредметные: применять равномерный бег для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения Личностные: уметь демонстрировать физические кондиции, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Легкая атлетика (6 часов)						
59	Инструктаж по ТБ. Инструкция № 1. Спринтерский бег,	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение беговых	2.1	Предметные: научиться основным «стартовым» командам, технике выполнения низкого и		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
	эстафетный бег	упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.		высокого старта. Описывать технику бега на короткие дистанции Метапредметные: уметь преодолевать короткие дистанции в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками во время соревнований. Личностные: осваивать технику эстафетного бега самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
60	Высокий старт 15-30 м., бег по дистанции (40-50 м.).	Выполнять бег с ускорением с высокого старта.	2.2	Предметные: описывать технику бега на короткие дистанции. Метапредметные: применять эстафеты для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафетных игр. Личностные: осваивать технику эстафетного бега самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
61	Бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета. СБУ.	Старты из различных положений. Высокий старт 10-15 м., бег с ускорением (30-40 м.), встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Выполнять бег с ускорением с высокого старта.		Предметные: описывать технику бега на короткие дистанции. Метапредметные: применять эстафеты для развития физических качеств, взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафетных игр. Личностные: осваивать технику эстафетного бега, самостоятельно, выявляя и устраняя типичные		
62	Бег 60 м на результат.	Бег 60 м на результат. Высокий старт 15-30 м. Финиширование Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 60 м.	2.2	Предметные: бег 60 м на результат. Метапредметные: использовать эстафеты в организации активного отдыха, применять эстафеты для развития физических качеств. Личностные: взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафетных игр.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
63	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» . Метание мяча	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Подбирать разбег и отталкивание в прыжках в высоту, выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Выполнять метание теннисного мяча на дальность.	2.3 2.4	Предметные: соблюдать ТБ на уроках по легкой атлетике и требования подготовки к уроку. Метапредметные: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, осуществлять взаимный контроль и сотрудничество, взаимопомощь. Личностные: позиция школьника на основе положительного отношения к предмету		
64	Прыжок в высоту и метание мяча на результат.	Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания и их влияние на здоровье (ОЗОЖ.) Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча на заданное расстояние с 3-5 шагов на дальность. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат.	2.3 2.4	Предметные: демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивание и метание теннисного мяча на дальность на максимальный результат. Метапредметные: влияние вредных привычек: алкоголизма, курения, наркомания на здоровье (ОЗОЖ.) Личностные: позиция школьника на основе положительного отношения к предмету.		
Футбол (4 часа)						
65	Инструктаж по т/б игры в футбол. Инструкция № 2. Обучение технике перемещений и остановок в футболе.	Обучение технике перемещений и остановок в футболе. Овладеть основными приёмами игры в футбол.		Предметные: овладеть основными приёмами игры в футбол.. Метапредметные: моделировать технику действий и приемов футболиста, соблюдать правила безопасности.		

№ п/п	Тема	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности		УУД	Дата проведен. (планир.)	Дата проведен. (по факту)
				Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.		
66	Сочетание всех ранее изученных приёмов в футболе.	Сочетание всех ранее изученных приёмов в футболе. Овладеть основными приёмами игры в футбол.		Предметные: освоить технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику остановки катящего мяча внутренней стороной стопы . Метапредметные: моделировать технику действий и приемов футболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.		
67	Передача мяча, игра головой, финты.	Передача мяча, игра головой, финты. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Овладеть основными приёмами игры в футбол.		Предметные: освоить технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику остановки катящего мяча внутренней стороной стопы . Метапредметные: моделировать технику действий и приемов футболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.		
68	Сочетание всех ранее изученных приёмов в футболе.	Сочетание всех ранее изученных приёмов в футболе. Овладеть основными приёмами игры в футбол.		Предметные: освоить технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику остановки катящего мяча внутренней стороной стопы . Метапредметные: моделировать технику действий и приемов футболиста, соблюдать правила безопасности. Личностные: развитие способностей делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки процессам.		