

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 48» города Кирова

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
естественного цикла

Протокол № _____ от « _____ »

Руководитель МО: _____ /Капитонова Ю.С.

2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ с УИОП

№ 48 г. Кирова

_____ /Т.Н. Зими́на

приказ № _____

от « _____ »

2023 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»)
7 А,Б,В класс
2023–2024 учебный год
(базовый уровень)

Автор составитель
Страхов Р.Б
Учитель физкультуры
МБОУ СОШ с УИОП №48

г. Киров, 2023

**Тематическое планирование
«Физическая культура» 7 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры; Единоборства	68 14 16 12 14+9 Изучается в процессе урока.
	Знания о физической подготовке	3
4	Всего	68

Календарно-тематическое планирование

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Деятельности учителя с учетом рабочей программы	Дата	
п/п	п/т					план	факт
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2х60 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Эффективно управлять классами, с целью вовлечения учеников в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. Ставить воспитательные цели, способствующие развитию учеников, независимо от их происхождения, способностей и характера, постоянно искать педагогические пути их достижения. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	5.09	
2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра	Закр.	Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3х60 м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета. Контроль и самоконтроль при выполнении физической		7.09	

				нагрузки. Русская национальная игра «Лапта»			
3	3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. Развитие скоростных качеств бег 60 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол		12.09	
4	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Подвижные игры	Закр.	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол		15.09	
5	5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-	Пр.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».		19.09	

		футбол, волейбол		Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини- футбол, волейбол			
6	6	Комплексы упражнений современных оздоровительн ых систем физического воспитания. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры	Закр.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3х60 м. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры: мини- футбол, волейбол		21.09	
7	7	Знания о физической культуре. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжок в длину	Закр.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Барьерный и эстафетный бег. Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с ноги на ногу. Закрепление		26.09	

				техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Спортивные игры			
8	8	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Беговые упражнения. Бег 1000 м, метание мяча. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры	Контр .	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. метание мяча. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Спортивные игры: футбол		28.09	
9	9	Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивная игра в футбол, волейбол	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин.		3.10	

				Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры			
10	10	Баскетбол. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловли и передач. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам		5.10	
11	11	Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра		10.10	
12	12	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча,	Пр.	Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции.		12.10	

		бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра		Нападение быстрым прорывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2		
13	13	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. История баскетбола	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам		17.10
14	14	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2		19.10
15	15	Технические упражнения с	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя		24.10

		мячом в баскетболе. Учебная игра		руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2			
16	16	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр .	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра		26.10	
17	17	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр .	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1,		31.10	

				3:2; 3:3			
18	18	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Пр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра игровые задания 3:1, 3:2; 3:3	Уметь общаться с детьми, признавая их достоинство, понимая и принимая их. Оказывать всестороннюю помощь и поддержку в организации ученических органов самоуправления. Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	7.11	
19	19	Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика, упражнения на снарядах	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств		9.11	
20	20	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Закр.	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине (м). Акробатика. Висы и упоры.		14.11	

				Развитие физических качеств			
21	21	Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Контр.	Строевые упражнения на месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м, д), контроль, упражнение на брусках (д), упражнение на перекладине (м). Развитие физических качеств		16.11	
22	22	Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	Закр.	ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из положения виса). Упражнение на брусках (д), упражнение на перекладине (м)		21.11	
23	23	Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусках, опорный прыжок	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые		23.11	

				упражнения. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)			
24	24	Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленнос тью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)		28.11	
25	25	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через	Контр .	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на		30.11	

		скакалку		бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте			
26	26	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	Контр .	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Олимпийские чемпионы по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте		5.12	
27	27	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по	Закр.	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Закрепление техники		7.12	

		канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		
28	28	Строевое упражнение. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнение на бревне и перекладине	Пр.	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Упражнение на бревне и перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		12.12
29	29	Самостоятельно составить и выполнить ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	ОС+К	Самостоятельно составить и выполнить ОРУ с предметом и без предмета. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей		14.12
30	30	Самостоятельная работа.	Компл.	Подбор упражнений и составление индивидуальных		19.12

		Полоса препятствий		<p>комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой. Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре</p>		
31	31	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр .	<p>Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами</p>	21.12	

32	32	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр .	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами		26.12	
33	33	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Туризм	Контр .	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота		28.12	
34	34	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Спуски,	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	11.01	

		техники попеременного двухшажного хода		торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;		
35	35	Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Обучение техники конькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»		16.01	
36	36	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4 м. Спуск в		18.01	

				средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5 км		
37	37	Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	Контр .	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть		23.01
38	38	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход	Контр .	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. Спуски и подъемы		25.01
39	39	Равномерное прохождение дистанции.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем		30.01

		Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты		темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000 м			
40	40	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м х 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)		1.02	
41	41	Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 100 м х 3 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе		6.02	

				1000 м			
42	42	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Контроль за физической подготовленностью. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Ускорение 60х5 м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)		8.02	
43	43	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Контроль . Спуски и подъёмы	Контр .	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 м (м), 2000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой		13.02	
44	44	Теоретические знания. Равномерное передвижение на лыжах	Контр .	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 (м), 2000(д) в		15.02	

		дистанции. Контроль. Спуски и подъёмы		среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой			
45	45	Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть	Контр .	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть		27.02	
46	46	Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть		1.03	
47	47	Теоретические знания. Использование лыжных ходов при прохождении дистанции.	Пр.	Основные средства восстановления. Линейные эстафеты, круговые эстафеты. 100 м x 5 раз. Дистанция 2 км в среднем темпе. Горная часть		6.03	

		Горная часть					
48	48	Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила соревнований	Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол		13.03	
49	49	Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра	Нов.	Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		15.03	
50	50	Специальная разминка в волейболе.	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи		20.03	

		Технические приемы в волейболе. Учебная игра		мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		
51	51	Поддачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	22.03	
52	52	Технические приемы в волейболе. Поддачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая	27.03	

				подача. Работа в тройках. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		
53	53	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр .	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		29.03
54	54	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Эффективно регулировать поведение учащихся для обеспечения безопасной образовательной среды. Уметь строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых	10.04
55	55	Знания о физической культуре. Прыжок в высоту.	Пр.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до	исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей,	12.04

		Развитие физических качеств		4,5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Развитие прыгучести	навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.		
56	56	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Контр .	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета		17.04	
57	57	Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков	Контр .	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками		19.04	
58	58	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м.	Контр .	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег		24.04	

		Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры		60 м. Метание мяча			
59	59	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини-футбол и волейбол	ОС+К	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000 – 2000 м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе		26.04	
60	60	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Повт.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м.		3.05	

				Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе			
61	61	История развития плавания. Виды плавания. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Спортивные игры	Повт.	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег с захлёстыванием голени назад. Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с высокого старта с опорой на одну руку 30-40 м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе		8.05	
62	62	Спорт и спортивная подготовка. Возникновение плавания. Беговые упражнения. Туристические	ОС+К	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ. Навыки туристических походов		10.05	

		навыки. Мини-футбол, волейбол					
63	63	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Бег 60 м, прыжок в длину, волейбол, подвижные игры	Контр .	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м, прыжок в длину. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств		15.05	
64	64	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе. Лапта	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400 х 2. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»		17.05	
65	65	История развития футбола. Техника высокого старта. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные	Пр.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400х3 Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»		22.05	

		игры. Мини-футбол, волейбол, русская игра «Лапта»					
66	66	Техника беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. Технические приёмы в футболе	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. Технические приемы и тактические действия в футболе. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника		24.05	
67	67	Подготовка и выполнение нормативов ВФСКСГО. Туризм. Спортивные игры. Футбол	Контр .	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота		29.05	
68	68	Подготовка и	Контр	Правила техники безопасности		31.05	

		выполнение нормативов ВФСК ГТО. Плавание. Развитие физических качеств	.	при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие физических качеств через игры и эстафеты		
--	--	--	---	--	--	--

