

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района  
Санкт-Петербурга**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 7 от 08.06.2022 г.

Руководитель МО  Курашевич С.С. /

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Образовательного учреждения

Протокол № 9 от 09.06.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63

Гуманова О.Г. 

Приказ № 149 от 15.06.2022г.



**Рабочая программа  
учебного предмета  
«физическая культура»  
для 7 а класса  
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

Учитель-составитель: Тонкопрядченко Наталья Олеговна  
высшая квалификационная категория

2022– 2023 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка-----	3
1.1.	Общая характеристика программы курса-----	3
1.2.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса-----	5
1.3.	Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре-----	9
1.4.	Требования к результатам обучения и освоения содержания-----	9
1.5.	Условия реализации курса-----	11
1.6.	Формы и методы контроля достижения планируемых результатов-----	12
1.7.	Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре-----	13
2.	Тематическое планирование -----	16
3.	Календарно-тематическое планирование -----	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Общая характеристика программы курса.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС среднего общего образования; с изменениями от 24.09.2020 г. № 519)

– Концепции преподавания физической культуры в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной 24 декабря 2018 года распоряжением Правительства РФ; -Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014);

- Рабочей авторской программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н.Каигов, Г.И.Курьерова. – Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016- 169с.;

- Учебного плана ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа курса конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;

организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);

использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразовательных учреждений/М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей - включает в себя программный материал по флорболу, футболу и Русской лапте.

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 классов направлены на:

-содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся,; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

-на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углублённое представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **1.2 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

### ***Личностные результаты:***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

#### **Коммуникативные:**

- Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- Постановка вопроса;
- Работа в паре, группе, команде;
- Разрешение конфликтов.

#### **Регулятивные:**

- Соотнесение известного и неизвестного;
- Постановка проблемы;
- Целеполагание;
- Планирование;

- Оценка;
- Самоконтроль;
- Способность к волевому усилию;

**Познавательные:**

- Формулирование цели;
- Выделение необходимой информации;
- Структурирование;
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- Рефлексия;
- Анализ и синтез;
- Сравнение;
- Классификация;
- Действия постановки и решения проблемы.

***Предметные результаты***

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Содержание образования по физической культуре с учетом введения третьего часа определяется общеобразовательной программой и построено на основе «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»

При разработке содержания образования, предусмотренного на третий час физической культуры, учитывались:

- 1.1. Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.
- 1.2. Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.
- 1.3. Основные направления развития физической культуры:
  - 1.3.1. Оздоровительное направление - ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости: воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - 1.3.2. Спортивное направление - характеризуется углубленным освоением обучающимися на ступени основного общего образования и среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего (полного) образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, позволяющих активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга.
  - 1.3.3. Общеразвивающее направление - ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального, основного и среднего (полного) образования: овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов), а также летних и зимних олимпийских видов спорта, наиболее развитых и популярных в общеобразовательном учреждении или субъекте Российской Федерации, и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Срок реализации программы – 1 год. Периодичность уроков физической культуры – 3 ч. в неделю (всего 102 часа).

### 1.3 Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класса)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII
1	<b>Базовая часть</b>	92
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6	Баскетбол	18
2	<b>Вариативная часть</b>	10
2.1	Флорбол/ футбол	6
2.2	Русская лапта	4
	Итого	102

### 1.4 Требования к результатам обучения и освоения содержания.

Учащийся должен знать:

**1. Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры

**2. 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. Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физических упражнений, контролем за функциональным состоянием организма.

**3. Культурно- исторические основы:** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**4. Приемы закаливания:** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные); Солнечные ванны (правила, дозировка).

**5. Спортивные игры.**

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол:** Терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Флорбол:** Терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по флорболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Русская лапта:** Терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по Русской лапте. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол:** Терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**6. Гимнастика с элементами акробатики:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**7. Легкоатлетические упражнения:** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Помощь в судействе.

**8. Лыжная подготовка:** Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжам, техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

**Учащийся должен уметь:**

- 1. В разделе легкая атлетика:** бег на результат 60 м. бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег 1000 метров, прыгать в длину 7-9 шагов разбега, метать теннисный мяч с места и на дальность с 4-5 бросковых шагов, бросок и ловля набивного мяча, выполнять всевозможные прыжки и многоскоки, легкоатлетические упражнения.
- 2. В разделе гимнастика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах с предметами, освоение и усовершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, освоение акробатических упражнений, лазание по канату, прыжки со скакалкой.
- 3. В разделе спортивные игры:** выполнять стойки и перемещения, повороты, остановки, ускорения, ловить и передавать мяч, вести мяч, броски, передачи, подачи, уметь играть по упрощенным правилам.

### **1.3. Условия реализации курса**

- **Ресурсное обеспечение программы (УМК):**

**Основная учебная литература:** «Физическая культура» 5-7 кл., Виленский М.Я., М., «Просвещение» 2016г.

**Дополнительная учебная литература:**

**Литература для учителя:** «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9кл., Ковалько В.И., М., «ВАКО», 2013г.

**Литература для обучающихся:** «Физическая культура» 5-7 кл., Виленский М.Я., М., «Просвещение» 2016г.

- **Использование оборудования и инвентаря:** гимнастические скамейки; перекладины гимнастические пристеночные; стенка гимнастическая; щиты баскетбольные; мячи набивные, малые теннисные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; гимнастические палки, скакалки, кубики, стойки, кегли; маты гимнастические; коврики гимнастические; обручи пластиковые; рулетка измерительная; сетка волейбольная; флорбольные ворота, клюшки и мячи; бита для лапты; аптечка.

### **1.6. Формы и методы контроля достижения планируемых результатов**

- Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов, устные ответы по данной теме, сообщения.
- Диагностика усвоения учебного курса.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Кл.	У р о в е н ь					
				мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 60 метров	13	7	10,2	9,8	9,5	10,9	10,4	9,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м. с	13	7	9,3	8,8	8,3	10,0	9,3	8,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	13	7	140	170	195	135	160	182
Выносливость	Кросс, мин, с 1500 м	13	7	8,50	7,50	7,00	9,00	8,29	7,30
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	13	7	2	6	9	6	11	18
Силовые	Подтягивание, раз	13	7	1	5	8	5	13	19
Скоростно-силовая выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	13	7	50	80	100	70	90	110
	Метание мяча 150 гр., м	13	7	20	26	39	15	18	26

### 1.7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	--

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет</p>

подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	подготовленности и достаточному темпу прироста.	подготовленности и незначительному приросту.	темпа роста показателей физической подготовленности.
--	---	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## 2. Тематическое планирование.

№	тема	часы
1	Раздел: лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1
2	Спринтерский бег	1
3	Бег 60 м.	1
4	Бег по пересечённой местности.	1
5	Бег по пересечённой местности.	1

6	Кросс 1500 м.	1
7	Метание мяча	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Челночный бег 3*10 метров	1
10	Челночный бег 3*10 метров	1
11	Прыжок в длину	1
12	Прыжок в длину с места	1
13	Раздел - волейбол. Передача мяча сверху	1
14	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
15	Передача мяча сверху	1
16	Приём мяча снизу.	1
17	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
18	Подача мяча	1
19	Прямой нападающий удар	1
20	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
21	Прямой нападающий удар	1
22	Подача мяча. Игра в волейбол	1
23	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
24	Игра в волейбол	1
25	Раздел – гимнастика. Прыжки на скакалке	1
26	Перестроение. Прыжки на скакалке	1
27	Висы. Подтягивания	1
28	Висы. Подтягивания в висячем положении, из виса лёжа	1
29	Висы. Отжимания	1
30	Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки	1
31	Акробатика. Кувырок вперёд	1
32	Гимнастика. Поднимание туловища.	1
33	Акробатика. Кувырок назад	1
34	Акробатика. Стойка на лопатках	1
35	Гимнастика. Акробатическая комбинация.	1
36	Висы. Подъём переворотом	1
37	Висы. Подъём переворотом	1
38	. Акробатика. Наклон вперёд	1
39	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1
40	Гимнастика. Лазание по канату.	1
41	Гимнастика. Лазание по канату.	1
42	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Перестроения.	1
43	Флорбол. Основные правила игры	1
44	Флорбол. Техника ведения мяча	1

45	Флорбол. Техника ударов по мячу	1
46	Флорбол. Техника игры в защите	1
47	Флорбол. Техника игры в нападении	1
48	Флорбол. Учебная игра	1
49	Подготовка лыжного инвентаря.	1
50	Техника лыжных ходов.	1
51	Игра в мини-волейбол.	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Игра в мини-волейбол.	1
55	Попеременный двухшажный ход	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1
58	Одновременный бесшажный ход.	1
59	Подъёмы и спуски.	1
60	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1
61	Подъёмы и спуски.	1
62	Торможение «плугом».	1
63	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1
64	Торможение «упором».	1
65	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.	1
66	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1
67	Техника лыжных ходов.	1
68	Техника лыжных ходов.	1
69	Основные правила игры в баскетбол.	1
70	Баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте.	1
71	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1
72	Баскетбол. Ведение мяча	1
73	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
74	Баскетбол. Варианты ведения мяча	1
75	Баскетбол. Передачи мяча	1
76	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
77	Баскетбол. Личная защита	1
78	Баскетбол. Бросок с сопротивлением	1
79	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места.	1
80	Баскетбол. Ведение мяча.	1
81	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
82	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
83	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1
84	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1



85	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
86	Игра в мини-баскетбол.	1
87	Русская лапта. Основные правила игры	1
88	Русская лапта. Удары по мячу	1
89	Русская лапта. Ловля и передача мяча	1
90	Русская лапта. Учебная игра	1
91	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м.	1
92	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м.	1
93	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
94	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
95	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1
96	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1
97	Бег на средние дистанции	1
98	Кросс 1500 м.	1
99	Метание малого мяча	1
100	Метание малого мяча на дальность	1
101	Кроссовая подготовка	1
102	Кроссовая подготовка	1

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Кол иче ств о час ов	Элементы содержания	Планируемые результаты		Виды и формы контроля	
	Пл н	Факт				Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)		
		клас с							дат а
<b>1 четверть-24 ч.</b>									
1		7а	Раздел: лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 60м. Учить стартовый разбег. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.	Текущий	

2	7a	Спринтерский бег	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Бег по дистанции 40-60м. ОРУ. Челночный бег. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий
3	7a	Бег 60 м.	1	Бег 60м. на результат. ОРУ. Подвижные игры. Старты из различных положений. Развитие координационных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега.	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Учётный Мальчики: «3» 11.7 «4» 10.6 «5» 9.5 Девочки: «3» 12.2 «4» 11.0 «5» 9.8
4	7a	Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе 12 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок	Текущий корректировка техники и тактики бега.
5	7a	Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Метание малого мяча. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Текущий корректировка техники и тактики бега.
6	7a	Кросс 1500 м.	1	ОРУ. Бег 1500м. Восстановительные упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Учётный Мальчики: «5» 7.00 «4» 7,50 «3» 8,50 Девочки: «5» 7.30 «4» 8,29 «3» 9,00

7		7a		Метание мяча	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Метание малого мяча. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий, корректировка техники выполнения
8		7a		Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Метание малого мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Учётный Мальчики: «5»39 «4» 26 «3»20 Девочки: «5» 26 «4»18 «3»15
9		7a		Челночный бег 3*10 метров	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	- Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок. - Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Текущий, корректировка техники выполнения
10		7a		Челночный бег 3х10 м	1	ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику поворотов. Знать правила спортивных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли	Учётный Мальчики: «5»8.3 «4»9.0 «3»9.7 Девочки: «5»8.7 «4»9.5 «3»10.3
11		7a		Прыжок в длину	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель. Спортивные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прыжков в длину. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения

12		7a	Прыжок в длину с места	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1). Спортивные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прыжков в длину. Знать историю возникновения Олимпийских игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Мальчики: «5»195 «4»170 «3»140 Девочки: «5»182 «4»160 «3»135
13		7a	Раздел - волейбол. Передача мяча сверху	1	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
14		7a	Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
15		7a	Передача мяча сверху	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками после перемещения вперёд. Развитие координационных способностей	Выполнять технику верхней передачи мяча. Знать историю волейбола.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Передача мяча сверху.
16		7a	Приём мяча снизу.	1	ОРУ. Стойка, передвижение игрока. Перемещение в стойке. Передача/приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения	Текущий, корректировка техники выполнения
17		7a	Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий

18	7a	Поддача мяча	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча. Знать правила игры мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Текущий, корректировка техники выполнения
19	7a	Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прямого нападающего удара. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
20	7a	Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения
21	7a	Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прямого нападающего удара. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
22	7a	Поддача мяча. Игра в волейбол	1	Поддача мяча. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Поддача мяча
23	7a	Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения

24		7a		Игра в волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры волейбол	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>II четверть-24ч.</b>									
25		7a		Раздел – гимнастика. Прыжки на скакалке	1	Перестроения. Ходьба различными способами. ОРУ. Прыжки на скакалке Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по гимнастики.	Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь выполнять перестроения. Уметь прыгать на скакалке	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Текущий
26		7a		Перестроение . Прыжки на скакалке	1	Перестроение. Ходьба различными способами. ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подтягивания в висячем положении, из виса лёжа. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать на скакалке на скорость и выносливость	Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Учётный Мальчики: «5»100 «4»80 «3»50 Девочки: «5» 110 «4»90 «3»70
27		7a		Висы. Подтягивания	1	Перестроение. ОРУ с предметами. Подтягивания в висячем положении, из виса лёжа. Висы. Поднимание прямых ног в висячем положении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять подтягивания в висячем положении, из виса лёжа.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
28		7a		Висы. Подтягивания в висячем положении, из виса лёжа	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Подтягивания в висячем положении, из виса лёжа. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять подтягивания в висячем положении, из виса лёжа.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Учётный Мальчики: «5»8 «4»5 «3»1 Девочки: «5» 19 «4»12 «3»5

29		7a		Висы. Отжимания	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от скамейки. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Текущий, корректировка техники выполнения
30		7a		Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от скамейки. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Учётный Мальчики: «5»18 «4»13 «3»8 Девочки: «5» 12 «4»9 «3»6
31		7a		Акробатика. Кувырок вперёд	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
32		7a		Гимнастика. Поднимание туловища.	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Кувырок вперёд. Поднимание туловища- зачёт. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Учётный. Мальчики: «5»34 «4»25 «3»16 Девочки: «5» 30 «4»19 «3»15
33		7a		Акробатика. Кувырок назад	1	Перестроения. ОРУ без предметов. Кувырок назад. Развитие координационных способностей	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
34		7a		Акробатика. Стойка на лопатках	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	Выполнять технику акробатических упражнений	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения

35		7a		Гимнастика. Акробатическая комбинация.	1	Перестроения. ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.	Учётный
36		7a		Висы. Подъём переворотом	1	Перестроения. ОРУ без предметов. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ноги толчком другой подъём переворотом (д.). Развитие силовых способностей	Выполнять технику подъёма переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
37		7a		Висы. Подъём переворотом	1	Перестроения. ОРУ без предметов. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ноги толчком другой подъём переворотом (д.). Развитие силовых способностей	Выполнять технику подъёма переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
38		7a		Акробатика. Наклон вперёд	1	Перестроение. ОРУ без предметов. Наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости	Выполнять технику упражнений на гибкость.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Учётный. Мальчики: «5»9 «4»5 «3»2 Девочки: «5» 18 «4»10 «3»6
39		7a		Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1	ОРУ. Комплекс на бревне-д., перекладина-м. Развитие координационных способностей	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
40		7a		Гимнастика. Лазание по канату.	1	Перестроения. ОРУ без предметов. Лазание по канату. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику строевых упражнений и лазании.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения



41	7a	Гимнастика. Лазание по канату.	1	ОРУ. Лазание по канату. Упражнения с набивными мячами. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику строевых упражнений и лазания.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить общий язык и общие интересы.	Учётный
42	7a	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Перестроения	1	ОРУ. Комплекс на бревне-д., перекладине-м. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
43	7a	Флорбол. Основные правила игры	1	ОРУ. История флорбола. Основные правила игры	Знать основные правила игры в флорбол	Развивать доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость.	Текущий, корректировка техники выполнения
44	7a	Флорбол. Техника ведения мяча	1	ОРУ. Выполнение специальных упражнений с клюшкой	Выполнять технику ведения мяча	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
45	7a	Флорбол. Техника ударов по мячу	1	ОРУ. Выполнение ударов по воротом из различных положений	Выполнять технику ударов по мячу	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
46	7a	Флорбол. Техника игры в защите	1	ОРУ. Выполнение технических и тактических приёмов в защите	Выполнять технику игры в защите	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий, корректировка техники выполнения
47	7a	Флорбол. Техника игры в нападении	1	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику игры в нападении	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
48	7a	Флорбол. Учебная игра	1	ОРУ. Закрепление пройденного материала в формате игры	Уметь играть в флорбол	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения

**III четверть- 30 ч.**

49	7a	Подготовка лыжного инвентаря.	1	Подготовка лыжного инвентаря. Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке.	Уметь подбирать лыжный инвентарь. Знать и выполнять технику безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Формировать установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий, корректировка техники выполнения
50	7a	Техника лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Знакомство с трассой. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
51	7a	Игра в мини-волейбол.	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий, корректировка техники выполнения
52	7a	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Знакомство с трассой. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Текущий, корректировка техники выполнения
53	7a	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
54	7a	Игра в мини-волейбол.	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ( нестандартных) ситуациях и условиях.	Текущий, корректировка техники выполнения
55	7a	Попеременный двухшажный ход	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения

56	7a	Одновременный бесшажный ход.	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
57	7a	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Текущий
58	7a	Одновременный бесшажный ход.	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
59	7a	Подъёмы и спуски.	1	Одновременный бесшажный ход. Подъём полужёлочкой. Развитие выносливости.	Выполнять технику подъёмов и спусков.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
60	7a	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Текущий
61	7a	Подъёмы и спуски.	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику подъёмов и спусков.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
62	7a	Торможение «плугом».	1	Торможение «плугом». Развитие выносливости.	Выполнять технику торможения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
63	7a	Волейбол. Кроссовая подготовка.	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Текущий
64	7a	Торможение «упором».	1	Торможение «плугом». Совершенствование ходов на дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику торможения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения

65		7a		Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.	1	Повороты переступанием. Смена ходов в зависимости от рельефа местности 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
66		7a		Волейбол. Кроссовая подготовка.	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Текущий
67		7a		Техника лыжных ходов.	1	Повороты переступанием. Смена ходов в зависимости от рельефа местности 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Текущий, корректировка техники выполнения
68		7a		Бег на лыжах 2 км.	1	Спуск, подъём, торможение. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	Выполнять технику лыжных ходов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Учётный. Мальчики: «5»13,00 «4» 14,29 «3»14,30 Девочки: «5» 14,00 «4»14,59 «3»15,00
69		7a		Основные правила игры в баскетбол.	1	Основные правила игры в баскетбол. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	Знать основные правила игры в баскетбол. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
70		7a		Баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте.	1	Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча без нарушений правил баскетбола.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения

71		7a	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	Основные правила игры в баскетбол. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
72		7a	Баскетбол. Ведение мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Игра в по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Правила соревнований по баскетболу
73		7a	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
74		7a	Баскетбол. Варианты ведения мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Игра в по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Техника ведения мяча
75		7a	Баскетбол. Передачи мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Броски двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

76		7a		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
77		7a		Баскетбол. Личная защита	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
78		7a		Баскетбол. Бросок с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
<b>IV четверть 24 ч.</b>									
79		7a		Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места.	1	Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику бросков мяча.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
80		7a		Баскетбол. Ведение мяча.	1	Перемещение в стойке. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику ведения мяча.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения

81		7a		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
82		7a		Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, с отскоком мяча от пола.	Выполнять технические приёмы ловли и передачи мяча. Знать правила спортивных игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
83		7a		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технические приёмы вырывания и выбивания мяча. Знать правила игры в мини-баскетбол.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий, корректировка техники выполнения
84		7a		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
85		7a		Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику остановки двумя шагами и прыжком.	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий, корректировка техники выполнения
86		7a		Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать правила спортивных игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения

87		7а		Русская лапта. Основные правила игры	1	ОРУ. Рассказ об основных правилах игры	Играть в спортивные игры.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
88		7а		Русская лапта. Удары по мячу	1	ОРУ. Выполнение ударов по мячу	Знать правила спортивных игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
89		7а		Русская лапта. Ловля и передача мяча	1	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча	Знать правила спортивных игр	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Фронтальный
90		7а		Русская лапта. Учебная игра	1	ОРУ. Учебная игра по правилам лапты	Играть в спортивные игры	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
91		7а		Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м.	1	ОРУ. Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами - Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Текущий, корректировка техники выполнения
92		7а		Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10.	1	ОРУ. Челночный бег 3х10 метров- зачёт. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	- Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок. - Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Учётный Мальчики: «5»8.3 «4»9.0 «3»9.7 Девочки: «5»8.7 «4»9.5 «3»10.3



93		7a		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	- Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта. - Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий, корректировка техники выполнения
94		7a		Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ. Прыжки в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Мальчики: «5»195 «4»170 «3»140 Девочки: «5»182 «4»160 «3»135
95		7a		Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	ОРУ без предметов в кругу. Бег с ускорением 40-50м. Отрабатывать технику высокого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	- Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий, корректировка техники выполнения
96		7a		Лёгкая атлетика. Бег 60 метров.	1	Бег с ускорением 60 м -зачёт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения.	Учётный Мальчики: 3» 11.7 «4»10.6 «5»9.5 Девочки: «3»12.2 «4»11.0 «5»9.8

97		7a		Бег на средние дистанции	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий, корректировка техники выполнения
98		7a		Кросс 1500 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Бегать 1500 м.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Учётный Мальчики: «5» 7,00 «4» 7,50 «3» 8,50 Девочки: «5» 7,30 «4» 8,29 «3» 9,00
99		7a		Метание малого мяча	1	Метание мяча (150 г.). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Текущий, корректировка техники выполнения
100		7a		Метание малого мяча на дальность	1	Метание мяча (150 г.) на дальность. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Учётный Мальчики: «5» 39 «4» 26 «3» 20 Девочки: «5» 26 «4» 18 «3» 15
101		7a		Кроссовая подготовка	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (20 мин.), играть в спортивные игры. Знать правила игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

102		7a		Кроссовая подготовка	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (20 мин.), играть в спортивные игры. Знать правила игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
-----	--	----	--	----------------------	---	---	--	---	---

Сокращения:

- 1.ОРУ-общеразвивающие упражнения
- 2.СБУ-специально-беговые упражнения
- 3.ОТ-охрана труда
- 4.ОФП-общая физическая подготовка