



**ЧАСТНАЯ  
ШКОЛА**  
Шостаковичей  
Основана в 1998 году

Частное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«Частная Школа Шостаковичей»

**«ПРИНЯТО»**

на заседании методического объединения  
учителей естественно-научного цикла  
Протокол № 1 от 25. 08. 2021 г.  
Руководитель МО М.П. Бирюлина

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ЧОУ СОШ  
«Частная Школа Шостаковичей»  
Е.В. Костюк.  
Приказ № 98 от 27.08.2021 г.



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
7 «А» класс  
на 2021-2022 учебный год**

**Автор-составитель: Мусатов Сергей Андреевич**

Санкт-Петербург  
2021 год

### 6. Тематическое планирование 7 классы

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты		Виды и методы контроля	Дата	
				Предметные	Метапредметные и личностные		план	факт
Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 11+7 часов								
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе	Усвоения новых знаний	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов.  Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять.  Демонстрировать физическое качество ловкость в подвижных играх	Знать требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом, воздухе.  Научить выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.	Личностные:  - владеть умениями с максимальной скоростью пробегать 30м, 60м из положения низкого старта; - владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владеть навыками выполнения разнообразных комплексов упражнений; - выполнять упражнения на развитие быстроты, координации; - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности на уроке; - уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической	Вводный		2.09
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	Актуализация знаний и умений	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития.	Научить описывать технику бега на короткие дистанции.		Текущий,		6.09
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый	Комбинированный урок	Демонстрировать стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений.	Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции.		Текущий,		7.09

	разгон.				культуре;			
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Усвоение новых знаний	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	Научить описывать технику низкого старта. Уметь выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.	Текущий		9.09
5	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Контрольный	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Уметь раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности	Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;	Итоговый		13.09
6	Совершенствование техники спринтерского бега.	Урок-соревнования	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.  Выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину с места. Соблюдать технику безопасности на уроке.	соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метания малого мяча, спринтерского бега, прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги»; - уметь выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета;	Текущий		14.09
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	Систематизация и обобщение знаний и умений	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.  Знать значение дыхательной гимнастики.	выполнять комплексы упражнений с предметом и без предмета; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль,	Коррекция		18.09
8	Развитие скоростных способностей	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Уметь оценивать свою быстроту по приведенным показателям	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - управлять поведением партнера: контроль,	Итоговый		20.09
9	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный урок	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность её выполнения.	управлять поведением партнера: контроль,	Коррекция		21.09

					коррекция, оценка его действия; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.			
10	Метание малого мяча в цель и на дальность	Комбинированный урок	Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Уметь описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Регулятивные: - уметь определять цель деятельности на уроке; - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - контроль и оценка деятельности; - уметь выполнять правила подвижных игр; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - целеполагание; - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры; - оценка качества усвоения пройденного материала.	Текущий		25.09
11	Метание малого мяча в цель и на дальность	Контрольный	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Уметь описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.		Итоговый		27.09
12	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленные на развитие выносливости		Текущий		28.09
13	Развитие выносливости	Комбинированный урок	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		Текущий		2.10
14	Развитие скоростно-силовой выносливости	Контрольный	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Итоговый		4.10
15	Развитие силовой	Комбинированный урок	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели:	Познавательные:	Коррекция		5.10

	выносливости		самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	на развитие силы, быстроты, выносливости  Осваивать технику бега на средние дистанции	-анализировать методы и приемы с целью выделения главного;  -раскрывать значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья и развития физических качеств;			
16	Развитие выносливости	Комбинированный урок.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	осуществлять сравнение бега на короткие дистанции с низким и высоким старта; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;	Текущий		9.10
17	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции		Итоговый		11.10
18	Эстафеты элементами легкой атлетики.	Урок соревнования	Демонстрировать физические качества на скорость. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.	-осознавать учебно-познавательную (учебно-практическую) задачу, читать учебный текст (формулировку задания), слушая учителя или одноклассников, извлекать нужную информацию, самостоятельно находить её в материалах учебников;  -составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;  -уметь определять возможные источники	Текущий		12.10

					необходимых сведений, - производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.			
Спортивные игры: футбол - 6 часов								
волейбол – 3 часа								
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	Познавательные: - рассказывать об истории развития волейбола; - раскрывать значение занятий футболом для укрепления здоровья и развития физических качеств; - преобразовывать информацию из одного вида в другую (упражнения в комбинацию) Коммуникативные.: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со	Текущий		16.10
20	Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Комбинированный урок	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		Текущий		18.10
21	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Комбинированный урок	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).		Текущий		19.10
22	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий		23.10
23	Овладение техникой ударов по	Комбинированный урок	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Текущий		25.10

	мячу.		(подвижные игры и эстафеты)	игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу;			
24	Эстафеты элементами футбола.	Урок соревнования	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную работу учащихся в группе; - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры.  Личностные: - выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений.  Регулятивные: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры;	Итоговый		26.10

					применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.			
25	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.		Текущий		6.11
26	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		Текущий		8.11
27	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.		Текущий		9.11

Гимнастика – 21 час								
28	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История развития гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Актуализация знаний и умений	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.  Научить выполнять комплексы упражнений без предметов.	Личностные:  - выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);  - выполнять опорные прыжки через козла в ширину;  - выполнять акробатическую комбинацию из числа разученных упражнений;	Вводный		13.11
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами (гантели, обручи, гимнастические палки)	Усвоения новых знаний	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.  Знать и различать строевые приемы.	- владеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями  Познавательные:  - рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики; раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Текущий		15.11
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Усвоение новых знаний	Описывать технику выполнения кувырка вперед в группировке. Выполнять кувырок вперед в группировке из упора присев.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке вперед.		Текущий		16.11
31	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев.	Уметь выполнять кувырок назад из упора присев в группировке	Регулятивные:  - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить	Итоговый		20.11

	о мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.				необходимые коррективы; использовать общеразвивающие упражнения для развития физических качеств; - выполнять правила техники безопасности при работе на снарядах;			
32	Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Систематизация и обобщение знаний и умений	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	Уметь: правильно выполнять основные движения в кувырке назад. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	- применять правила подбора одежды для занятий гимнастикой; Коммуникативные.:	Коррекция		22.11
33	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации.	Комбинированный урок	Демонстрировать акробатическую комбинацию из разученных упражнений	Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь в страховке;	Текущий		23.11
34	Акробатические комбинации. Правила самоконтроля.	Контрольный	Демонстрировать акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- соблюдать правила безопасности при работе на снарядах, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники упражнений с предметами и без предметов;	Итоговый		27.11
35	Способы регулирования физической нагрузки. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры	Игровой	Демонстрировать гимнастические упражнения в игровой деятельности.	Использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	- приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей; - организовывать совместную	Текущий		29.11

	использованием гимнастических упражнений и инвентаря.				работу учащихся в группе;			
36	Техника опорного прыжка на гимнастическом козле в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки	Усвоения новых знаний	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.	Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла.				30.11
37	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Правила соревнований.	Контрольный	Демонстрировать максимальное выполнение подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их		Итоговый		3.12
38	Техника опорного прыжка. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись («козел» в ширину, высота 80-100см). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка через «козла».		Текущий		6.12

39	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Развитие двигательного качества гибкость.	Контрольный	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на гибкость.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Итоговый		7.12
40	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастическое «козла» в ширину (вскок в упор присев, соскок прогнувшись)	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического «козла».	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации		Итоговый		11.12
41	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений		Текущий		13.12
42	Упражнения в равновесии. Обучение двигательным действиям на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Усвоения новых знаний	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать технику безопасности. Описывать технику упражнений в равновесии.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на равновесие.		Коррекция		14.12

43	Совершенствование техники упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		Текущий		18.12
44	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Развитие силы.	Контрольный	Демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке)	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия		Итоговый		20.12
45	Упражнения с обручем (девочки). Развитие силы (мальчики).	Комбинированный урок	Уметь составлять комплекс упражнений для развития силы. Описывать технику данных упражнений.	Использовать гимнастические упражнения для развития силы		Текущий		21.12
46	Брусья параллельные (мальчики) - упоры. Упражнения с обручем (девочки).	Контрольный	Уметь составлять комбинацию с обручем из 8-10 упражнений.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Использовать страховку и само страховку.		Итоговый		25.12
47	Брусья. Висы и упоры. Лазанье по горизонтальной лестнице.	Комбинированный урок	Использовать гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств				27.12
48	Эстафеты с элементами гимнастики.	Игровой	Выполнять эстафеты с элементами акробатики, с гимнастическими предметами	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла		Текущий		28.12
Спортивные игры (волейбол 15 часов)								

49	Волейбол ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Перемещения игрока.	Усвоения новых знаний	Уметь демонстрировать стойку игрока. Показывать перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить правильно выполнять стойку волейболиста.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий волейболом; - уважительно относиться к партнеру;  - выполнять правила игры; - уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; - использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  Познавательные: - моделировать технику действий и приемов волейболиста; - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Коммуникативные: - соблюдать правила безопасности; - моделировать технику игровых действий и приемов; - взаимодействовать со			15.01
50	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча сверху над собой и в парах.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.		Текущий		17.01
51	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику приема и передачи мяча в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.		Коррекция		18.01
52	Т. Б. при работе с мячом. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь играть по упрощенным правилам. Демонстрировать технику приема и передачи мяча через сетку в парах.	Научить технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Уметь правильно, выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		Текущий		22.01

53	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Комбинированный урок	Описывать технику приема и передачи мяча снизу. Демонстрировать технику приема и передачи мяча сверху.	Анализировать и выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научить правильно, выполнять технические действия волейбола.	<p>сверстниками в процессе совместного освоения технического действий волейбола.</p> <p>Личностные: - организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; - описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>	Итоговый		24.01
54	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Учебная игра.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику прямой нижней подачи. Уметь играть по упрощенным правилам.	Научить технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.		Текущий		25.01
55	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Усвоения новых знаний	Демонстрировать технику подачи мяча.	Научить качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научить технике нижней прямой подаче.		Коррекция		29.01
56	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем туловища из положения лежа.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Научить приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.		Итоговый		31.01
57	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Научить качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Текущий		1.02

	волейбола. Учебная игра.							
58	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Анализировать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.		Текущий		5.02
59	Урок-соревнование.  Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Игровой	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.		Текущий		7.02
60	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научиться нижней подаче мяча.		Текущий		8.02
61	Освоение техники прямого нападающего удара.  Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Систематизации и обобщения знаний и умений	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Научить комплексу физических упражнений для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.		Коррекция		12.02
62	Развитие двигательных качеств в играх	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		14.02

	(ловкости, координации, быстроты)		подготовки.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).  Умение сосредотачивать внимание при судействе игры						
63	Урок соревнования	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха.		Текущий		15.02	
Кроссовая подготовка – 5 часов									
64	Кроссовая подготовка	Комбинированный	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные:  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий		19.02	
65	Развитие выносливости	Комбинированный	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Научить развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Познавательные:  - демонстрировать физические качества на выносливость.	Текущий		21.02	
66	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Коммуникативные:  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Текущий		22.02	
67	Развитие выносливости	Систематизация и обобщения	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции	на выносливость по дистанции.	Итоговый		26.02	

		знаний и умений						
68	Развитие выносливости	Контрольный	6-минутный бег.	Уметь демонстрировать 6-минутный бег.		Текущий		28.02
Спортивные игры (баскетбол - 21 час)								
69	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	Научить правильно вести себя на уроке по разделу баскетбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научить выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Регулятивные: - применять правила подбора одежды для занятий баскетболом; - использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств; - использовать игру баскетбол в организации активного отдыха; - выполнять правила игры. Коммуникативные: - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Текущий		1.03
70	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Усвоения новых знаний	Уметь описывать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.		Коррекция		5.03
71	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Комбинированный урок	Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.				7.03
72	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Контрольный	Выполнять технику ведения мяча змейкой.	Научить выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; - соблюдать правила безопасности;	Итоговый		12.03
73	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Описывать технику выполнения броска по кольцу. Выполнять броски по кольцу. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Научить технике передачи мяча и броскам по кольцу. Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Познавательные: - моделировать технику игровых действий и приемов; - моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Итоговый		14.03
74	Совершенствование техники	Систематизации и	Уметь описывать технику броска мяча по кольцу.	Научить выполнять технику бросков в кольцо и развивать				15.03

	бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	обобщения знаний и умений		двигательные качества по средствам СПУ.	<p>зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Личностные:</p> <p>- осуществлять судейство игры по упрощенным правилам;</p> <p>- осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно;</p> <p>- организовывать совместные занятия по баскетболу со сверстниками.</p>			
75	Закрепление игровых приемов и действий в баскетболе различных сочетаниях.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать игровые приемы и действия в комбинации.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения игровых приемов и действий в баскетболе.		Коррекция		19.03
76	Скоростно-силовая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их				21.03
77	Выполнение комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.	Контрольный	Выполнять: ловля мяча на месте - ведение-остановка в два шага - бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	Уметь выполнять комбинацию по баскетболу из освоенных элементов техники владения мячом.		Итоговый		22.03
78	Эстафеты с элементами баскетбола (ловля и передача мяча двумя руками от груди).	Игровой	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Текущий		2.04
79	Силовая подготовка (комплекс упражнений на гимнаст. скамейке).	Комбинированный	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.	Раскрывать значение силовых упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.		Текущий		4.04

	Учебная игра по упрощенным правилам.							
80	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (ведение мяча).	Игровой	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Текущий		5.04
81	Прыжковая подготовка. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		Текущий		9.04
82	Броски по кольцу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Контрольный	Выполнять броски по кольцу на оценку. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Демонстрировать технику попадания по кольцу.		Итоговый		11.04
83	Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уметь управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Текущий		12.04
84	Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Демонстрировать игру по упрощенным правилам. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Анализировать правильность игры, выявлять грубые ошибки и исправлять их.		Текущий		16.04
85	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	Комбинированный	Выполнять тактику свободного нападения  Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь анализировать тактические действия в нападении и в защите.		Текущий		18.04

86	Прыжки через скакалку за 30 сек.	Контрольный	Выполнять тестовый норматив прыжка на скакалке.	Уметь демонстрировать технику прыжка на скакалке.		Итоговый		19.04
87	Освоение тактики игры	Комбинированный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Уметь сосредотачивать внимание при судействе игры		Текущий		23.04
88	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Комбинированный	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		25.04
89	Эстафеты элементами баскетбола	Игровой	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Проявлять качества координации и ловкости в игровых ситуациях.		Текущий		26.04

Легкая атлетика (кроссовая подготовка) – 10+6 часов

90	Кроссовая подготовка	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь описывать технику бега на длинные дистанции Кросс до 15 минут.	Осваивать технику бега на средние дистанции.	Регулятивные: - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Текущий		30.04
91	Развитие выносливости	Комбинированный	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.	Познавательные:	Текущий		14.05
92	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать физические качества на выносливость.	Осваивать технику бега на средние дистанции	- демонстрировать вариативное выполнение	Текущий		16.05

93	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости	прыжковых упражнений и метания набивного мяча;  - применять беговые упражнения для развития физических качеств;  - демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Коммуникативные:  - соблюдать правила безопасности.  - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.  Личностные:  - описывать технику выполнения прыжковых упражнений; .  - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		17.05	
94	Развитие выносливости	Контрольный	Демонстрировать двигательное качество выносливость в беге на 500 м	Уметь выполнять бег на 500 м.		- применять беговые упражнения для развития физических качеств;	Итоговый		21.05
95	Развитие выносливости	Комбинированный	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	Применять разученные упражнения для развития выносливости		- демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Текущий		23.05
96	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	Усвоения новых знаний	Выполнять основные движения в прыжках в высоту;	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.		- соблюдать правила безопасности.	Текущий		24.05
97	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.		- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, эстафетного бега.	Текущий		24.05
98	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Контрольный	Демонстрировать технику прыжка высоту с разбега.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.		- описывать технику выполнения прыжковых упражнений; .  - описывать технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно;	Текущий		28.05
99	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание	Контрольный	Демонстрировать метание набивного мяча на результат.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.			Текущий		28.05

	набивного мяча.						
1 0 0	Стартовый разгон. Старты из разных положений.	Систематизации и обобщения знаний и умений	Уметь выполнять старты из разных положений.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.		Текущий	30.05
1 0 1	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.		Текущий	30.05
1 0 2	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Контрольный	Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов		Итоговый	31.05