Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Средняя школа №13 города Евпатории Республики Крым»

297406, Российская Федерация, Республика Крым, г. Евпатория, ул. Сытникова, 16,
тел. (3 6569) **2-49-52, 2-49-57**, E-mail: shkola13y@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
учителей физической культуры
от « 24 » 08. 2020 г. № 4
Руководитель МО
_____ Д.В. Баубатрын

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
_____
« 25» 08. 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ « СШ №13»
от « 31 » 08. 2020 г.
Приказ №522/01-16
_____ И.И. Шмаглий

Рабочая программа

по физической культуре для 7 класса

на 2020-2021 учебный год

Учитель: Коньшина Татьяна Павловна

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса составлена соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 № 19644) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), на основе программ В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Программа общеобразовательных учреждений Основная школа: Средняя школа: Базовый и профильный уровни. - М.: Просвещение, 2012., а также в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897»; Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 классы - Утвержденная ученым советом КРИППО протокол № 5, от 04.09.2014г., с учетом основной образовательной программы МБОУ «СШ № 13» и учебного плана школы.

Программа разработана с учетом регионально - значимого материала, учитывающего климатические особенности Республики Крым. Учебные часы, отданные в федеральной программе, на лыжную подготовку и плавание, заменены освоением технических и тактических основ спортивных игр и легкой атлетики, а также изучению и совершенствованию основ техники туризма, спортивного ориентирования и кроссовой подготовки.

Программа реализуется через учебник «Физическая культура.» 5-7 классы. Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013. - 190 с., рассчитана на три часа в неделю. (102 часа в год)

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 9 классов
направлены:

- на содействие гармонического развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видом двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся овладеют следующими навыками и умениями:

- взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;
- причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утреней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, кроссовой подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей экспериментальной программой.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приему закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

7 – 8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действия, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

7 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	**Обучающийся:** **владеет:** знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. **выполняет**: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы. Совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами,	**выполняет**: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Мальчики: Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; ***Девочки:*** кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360º; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.	**выполняет:** акробатические упражнения и комбинации **играет**: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Лазание	
Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема	**выполняет**: лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема
Элементы атлетической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов;	Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов;
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	**выполняет:** прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9 раз (м), 6 раз (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований.	**Обучающийся:** **владеет:** правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	**выполняет**: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м,2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	**выполняет:** старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; **играет:** подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	**выполняет**: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки; тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	**выполняет:** метание малого мяча на дальность, броски набивного мяча с разных положений; **играет**: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	**выполняет:** прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	**Обучающийся:** **владеет:** о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	**выполняет**: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий; **играет**: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; **сдает** нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	**выполняет**: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. **играет:** подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения);	**выполняет:** стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях

«двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	с партнерами во время игры. **играет:** подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

.КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	8 5	5 2	3 1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
Теоретические сведения	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	**Обучающийся:** **владеет:** двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство) **выполняет:** технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	**выполняет**: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки **играет:** подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру) *Тактические действия:* игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)	**выполняет:** технические и тактические действия **играет:** по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с	**выполняет:** прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики девочки	6 5	5 4	3 3
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
Теоретические сведения	
Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом	**Обучающийся:** **владеет:** знаниями медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом; **выполняет:** технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», и другие); ускорения и рывки с мячом;	**владеет:** техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой **играет:** спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола

Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. *Удары* по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. *Остановки мяча:* внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. *Ведение мяча:* совершенствование изученных способов ведения мяча. Отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнении. *Вбрасывания мяча:* вброс мяча с места *Индивидуальные действия в нападении:* маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите.	**выполняет:** передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; ведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру **играет:** учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики девочки	4-6 3-6	3 2	2 1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	
1	Базовая часть	**75**
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	17
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика	29
1.5	Кроссовая подготовка	19
2	Вариативная часть	**27**
2.1	Спортивные игры	27
	Итого	**102**

№ по программе	№ по плану	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема урока	Основное содержание темы, термины и понятия	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты обучения		
								Предметные результаты (освоение предметных знаний)	**Метапредметные результаты универсальные учебные действия (УУД): регулятивные, познавательные, коммуникативные**	**Личностные результаты**
					Лёгкая атлетика (11 часов)					
					Ходьба и бег (5 часов)					
1	1	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Вводный инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. История развития легкой атлетики.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 400 м . Бег с ускорением 30-40-60 м . ОРУ. Беседа.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
2	2	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.	Построение, приветствие. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 600м . Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Хвостики». Понятие «короткая дистанция».	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 600м . Бег с ускорением. Бег (30 м). подвижная игра «Хвостики». **Выполняют:** правила техники безопасности на	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях

						Развитие скоростных качеств.	уроках легкой атлетики			и условиях.	
3	3	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции.	Обычный бег 600м. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега	Обычный бег 600м . Специально-беговые упражнения . Бег с ускорением 60-80-60м . Подвижные игры, эстафеты с элементами бега.	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
4	4	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег 30м – на результат.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 600м . ОРУ. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.. Бег 30м – на результат.	Старт, стартовый разбег 4-5 повторений. бег по дистанции, финиширование;	Знать: понятие «короткая дистанция». бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
5	5	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег 500м – на результат.	Обычный бег 600м . ОРУ. Ускорения 10-30м Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Бег 500м – на результат.	Бег с ускорением, бег по дистанции, финиширование	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря	Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	
						Прыжки (3 часа).					
6	6	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки в	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с	Уметь: правильно выполнять	Планировать собственную деятельность,	проявлять положительные качества	

					длину с места.	Прыжки в длину с места , техника отта лкивания. ОРУ.	продвижением вперёд.. Прыжки в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками.	основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
7	7	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Многоскоки; тройной, пятерной;	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения . Прыжки в длину с места. Многоскоки; тройной, пятерной. Развитие скоростных качеств.	Прыжки в длину с места 5-попыток. Многоскоки; тройной, пятерной 6-попыток. Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
8	8	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места на результат.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения . Прыжки в длину с места 3- попытки. Многоскоки; тройной, пятерной. Развитие скоростных качеств.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Многоскоки; тройной, пятерной. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуально го развития	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
			Метание малого мяча (3 часа).								

9	9	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Метание мяча	Обычный бег 600м. ОРУ. Специальные упражнения для метаний. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания 5 – попыток. Подвижная игра " Мухи".	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
10	10	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Метание мяча	Обычный бег 600м. ОРУ. Специальные упражнения для метаний. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель на заданное расстояние.	Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель на заданное расстояние 5-попыток. Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
11	11	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Метание мяча – на результат.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специальные упражнения для метаний Метание малого мяча – на результат.	Метание малого мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование положительного отношения к учению.	
		Кроссовая подготовка (11 часов)									
12	12	7-А	7-А	1	Инструктаж	Чередование ходьбы	Многоскоки.	Уметь: бегать в	Потребность в	Формировани	

		7-Б	7-Б		по ТБ. Значение оздоровительного бега.	и бега 6-8мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 100-80-60м. Развитие выносливости.	Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	равномерном темпе (до 12 мин); по слабо пересечённой местности (до 2 км)	общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	е социальной роли ученика. Формировани е положительно го отношения к учению.	
13	13	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Чередование ходьбы и бега 6-8мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Развитие выносливости. Понятие скорости бега	Прыжки многоскоки Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин); по слабо пересечённой местности (до 2 км)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
14	14	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Равномерный бег 8-12 мин. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м). ОРУ. Развитие выносливости.	Подтягивание на перекладине. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин); по слабо пересечённой местности (до 2 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Управлять своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
15	15	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Равномерный бег 8-12 мин. Чередование ходьбы и бега . ОРУ. Развитие выносливости.	Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин);	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	
16	16	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Равномерный бег 8-12 мин. Чередование ходьбы и. ОРУ. Развитие выносливости.	Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	общение со сверстниками на принципах уважения	

17	17	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Чередование ходьбы и бега 6-8мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 200м. Развитие выносливости.	Прыжки многоскоки. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 2 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
18	18	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Эстафетный бег с этапами до 80м. Развитие выносливости и силы.	Подтягивания и отжимания Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 2 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие	
19	19	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Специальные упражнения бегуна на отрезках до 60м	Подтягивания и отжимания Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин); по слабо пересечённой местности (до 2 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
20	20	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Бег 2р. по 200м и 2 р. по 100м	Подтягивания и отжимания. Подвижные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе по слабо пересечённой местности	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	управлять своими эмоциями в трудных ситуациях	
21	21	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000м – на	Равномерный бег 5мин. ОРУ. Специальные	Подвижные и спортивные игры для развития	Выполнять тестовое упражнение	Планировать собственную деятельность,	Активно включаться в общение и	

					результат.	беговые упражнения. Бег 1000м	выносливости.	для оценки уровня индивидуального развития	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	
22	22	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег 2000м – на результат	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег 2000м	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Уметь: бегать в равномерном темпе по слабо пересечённой местности (до 2 км)	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда	Проявлять упорство в достижении поставленных целей.	
						Лёгкая атлетика	(7 часов)				
23	23	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Освоение техники бега с низкого старта.	ОРУ. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры для развития скоростных способностей	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие при освоении техники бега с низкого старта.	Видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
24	24	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Освоение техники бега с низкого старта.	ОРУ. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры для развития скоростных способностей	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
25	25	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Освоение техники бега с низкого	ОРУ. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры для развития скоростных	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	

					старта.	способностей.		систем дыхания, кровоснабжения .		достижении поставленных целей.	
26	**26**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег по дистанции, финиширование.	ОРУ. Ускорения 6р. по 10м выполняя финиширование. Техника передачи эстафеты.	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять положительн ые качества личности и управлять своими эмоциями. .	
27	27	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег по дистанции, финиширование.	ОРУ. Ускорения 6р. по 10м выполняя финиширование. Техника передачи эстафеты.	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения .	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять упорство в достижении поставленных целей.	
28	28	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Освоение техники бега с высокого старта.	ОРУ. Ускорения 6р. по 10м с высокого старта. Техника передачи эстафеты.	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов	Видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	
29	29	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Освоение техники бега с высокого старта.	ОРУ. Ускорения 6р. по 10м с высокого старта. Техника передачи эстафеты.	Специальные упражнения для бега; многоскоки; упражнения с набивным мячом	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	

						Гимнастика	**(10часов)**				
30	30	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Наклон вперед – тест.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в 3 приема. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в висах и упорах.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
31	31	7-А 18.11 7-Б 18.11	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату в 3 приема. Подтягивание: на высокой перекладине – мал на низкой перекладине – дев. на результат.	владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Смешанные висы, подтягивание.	Уметь: выполнять строевые упражнения. Уметь работать в паре для подстраховки.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
32	32	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с предметами.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе гимнастических прыжков.	Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
33	33	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения. Лазание по канату в	Выполняют: технику акробатических упражнений Эстафеты с	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	Проявлять положительные качества личности и управлять	

						3 приема. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	предметами.	трудностей, возникающих в процессе гимнастических прыжков.	находить возможности и способы их улучшения.	своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
34	34	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов;	Выполняют: технику акробатических упражнений Эстафеты с предметами.	Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения определённых трудностей, возникающих в процессе гимнастических прыжков.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
35	35	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов	Выполняют: технику акробатических упражнений Эстафеты с предметами.	Планировать сотрудничество со сверстниками в процессе освоения гимнастических упражнений.	Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
36	36	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и	Выполняют: технику акробатических упражнений Эстафеты с предметами.	Уметь выполнять самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам,	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	

						спортивных снарядов		самочувствию		целей.	
37	37	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов, круговая тренировка.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов Эстафеты с элементами гимнастики.	Выполнять ОРУ целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. . Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Уметь выполнять самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
38	38	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов круговая тренировка.,	Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов Эстафеты с элементами гимнастики.	Выполнять ОРУ целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. . Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Уметь выполнять самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
39	39	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов, круговая тренировка.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов Эстафеты с элементами	Выполнять ОРУ целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. . Развитие координационных, силовых способностей и	Уметь выполнять самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных	Контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

						гимнастики.	гибкости.	сокращений; упражнения со страховкой.	самостраховкой.		
						Спортивные игры- волейбол (16 часов)					
40	40	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Понятия про технику игры. ОРУ. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); Развитие скоростно-силовых способностей.	Ходьба и бег с ускорением до 20; ОРУ. «Челночный» бег 5х6м; многоскоки. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пионербол», «Перестрелка».)	Иметь первоначальные представления о стойке игрока в волейболе, перемещениях в этой стойке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью.	
41	41	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Понятия про технику игры. ОРУ. Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); Развитие скоростно-силовых способностей.	Ходьба и бег с ускорением до 20; ОРУ. «Челночный» бег 5х6м; многоскоки. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пионербол», «Перестрелка».)	Иметь представления о стойке игрока в волейболе, перемещениях в этой стойке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
42	42	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача	Передача мяча сверху 2-мя руками имитация передачи мяча на месте, над	Бег. ОРУ. «Челночный» бег 5х6м; Имитация передачи мяча на	Иметь первоначальные представления	Планировать собственную деятельность, распределять	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	

					мяча сверху.	собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку;	месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	о технике передачи мяча над собой двумя руками.	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	упорство в достижении поставленных целей.	
43	43	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Передача мяча сверху.	Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола.	Бег. ОРУ. «Челночный» бег 5х6м; Имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Иметь представления о технике передачи мяча над собой двумя руками.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
44	44	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Прием мяча снизу.	Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола.	Бег. ОРУ. Стойки и перемещения. Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного	Иметь первоначальные представления о технике приема мяча снизу двумя руками.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	

							партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.				
45	45	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Прием мяча снизу.	Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола.	Бег. ОРУ. Стойки и перемещения. Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Иметь представления о технике приема мяча снизу двумя руками.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
46	46	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Прием мяча снизу.	Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над	Бег. ОРУ. Стойки и перемещения. Имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках,	Иметь представления о технике приема мяча снизу двумя руками.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	

						собой, после отскока от пола.	прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			(нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
47	47	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).	Бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку). Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пионербол», «Перестрелка».)	Иметь первоначальны е представления о технике выполнения нижней прямой подачи.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
48	48	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через	Бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в	Иметь представления о технике выполнения нижней прямой подачи.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	

						сетку).	парах и в стену, подача через сетку). Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пионербол», «Перестрелка».)		инвентаря и оборудования, организации места занятий.	интересы.	
49	49	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).	Бег. ОРУ. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку). Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пионербол», «Перестрелка».)	Иметь представления о технике выполнения нижней прямой подачи.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
50	50	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Основные приемы игры.	Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча	Бег. ОРУ. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Иметь углубленные представления о технике приема и передачи, нижней подачи	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	

						партнером). Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	мяча. Иметь первоначальные представления о технике выполнения нападающего удара.		различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
51	51	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Основные приемы игры.	Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).	Бег. ОРУ. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Иметь углубленные представления о технике приема и передачи, нижней подачи мяча. Иметь представления о технике выполнения нападающего удара.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
52	52	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Основные приемы игры.	Прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация	Бег. ОРУ. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Иметь углубленные представления о технике приема и передачи, нижней подачи мяча. Иметь представления о технике выполнения	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	

						подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку).		нападающего удара.			
53	53	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Контрольный норматив.	Передача мяча над собой двумя руками сверху. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Иметь углубленные представления о технике приема и передачи, нижней подачи мяча. Иметь представления о технике выполнения нападающего удара.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
54	54	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Контрольный норматив.	Прием мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Иметь углубленные представления о технике приема и передачи, нижней подачи мяча. Иметь представления о технике выполнения нападающего удара.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	

55	55	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. «Челночный бег» 3х10м – тест.	Бег. ОРУ. «Челночный» бег 3х10м – тест. . Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Бег. ОРУ. «Челночный» бег 3х10м – тест. . Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
						Баскетбол	(15 часов)				
56	56	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойки; способы передвижения.	Бег. ОРУ. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Бег. ОРУ. Ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки.	Иметь представление о ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Иметь представление о технике передвижения в защитной стойке и терминологии игры в баскетбол.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	

57	57	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойки; способы передвижения, остановки.	Бег. ОРУ. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	Бег. ОРУ. Ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки.	Иметь представление о ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Иметь представление о технике передвижения в защитной стойке и терминологии игры в баскетбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
58	58	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойки; способы передвижения, остановки.	Бег. ОРУ. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты с	Бег. ОРУ. Ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и	Иметь представление о ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Иметь представление о технике передвижения в защитной стойке и	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

						элементами баскетбола. Развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость).	кистей рук, гибкости; серийные прыжки.	терминологии игры в баскетбол.			
59	59	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведение мяча, «двойной шаг».	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг». Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, ведение мяча с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
60	60	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведение мяча, «двойной шаг».	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг». Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, ведение мяча с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	

61	61	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведение мяча «двойной шаг».	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг». Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, ведение мяча с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять положительн ые качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
62	62	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ведение мяча, «двойной шаг».	Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг». Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, ведение мяча с обводкой предметов.	Уметь владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительн ые качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
63	63	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Мини-баскетбол по упрощенным	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов;	Иметь первоначальны е представления о технике ловли и передачи мяча различными способами.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	

						правилам.	технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры				
64	64	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры	Иметь представления о технике ловли и передачи мяча различными способами.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
65	65	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Бег. ОРУ. Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й	Бег. ОРУ. Стойки, передвижения в нападении и защите, остановки,	Иметь представления о технике ловли и передачи мяча различными	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	

						рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры	способами.	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
66	66	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Техника защиты; тактика игры;	Бег. ОРУ. Индивидуальная техника защиты; тактика игры. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Бег. ОРУ. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Иметь представления о технике индивидуальной защиты; тактике игры.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
67	67	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Технические приемы нападения.	Бег. ОРУ. Технические приемы нападения; тактика игры. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Бег. ОРУ. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Иметь представления о технических приемах нападения; тактике игры.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
68	68	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол.	Бег. ОРУ. 6 бросков мяча (мини баскетбольного) в	Бег. ОРУ. 6 бросков мяча (мини	Выполнять тестовое упражнение	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Проявлять дисциплинированность,	

					Тестовый урок.	корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий). Эстафеты с элементами баскетбола.	баскетбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий). Эстафеты с элементами баскетбола.	для оценки уровня индивидуального развития.	отбирать способы их Исправления.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
69	**69**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Тестовый урок.	Бег. ОРУ. Передача мяча на уровне груди ученика с расстояния 3м. Эстафеты с элементами баскетбола.	Бег. ОРУ. Передача мяча на уровне груди ученика с расстояния 3м. Эстафеты с элементами баскетбола.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
70	70	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Тактика игры.	Бег. ОРУ. Технические приемы нападения и техники защиты, тактика игры. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Бег. ОРУ. Технические приемы нападения и техники защиты, тактика игры. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Иметь представления о технических приемах нападения; тактике игры.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелател	

									организации места занятий.	ьности, взаимопомощ и и сопереживани я.	
						Футбол	(10 часов)				
71	71	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол.	Ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой. Упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.	Бег. ОРУ. Ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой. Упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.	Иметь первоначальны е представления о правилах и приемах спортивной игры в футбол.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
72	72	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Передвижен ия.	*Передвижение:* сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом.	Бег. ОРУ. Передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба без прыжка и в прыжке.	Иметь представления о правилах и приемах спортивной игры в футбол.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
73	73	7-А	7-А	1	Инструктаж	*Удары:* по мячу	Бег. ОРУ.	Иметь	Находить ошибки	Проявлять	

		7-Б	7-Б		по ТБ. Футбол. Удары по мячу.	ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба.	*Удары:* по мячу ногой удар внешней частью подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба.	представления о технике выполнения футбольных элементов.	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
74	74	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Остановки мяча.	*Остановки мяча:* подошвой и внутренней стороной стопы. Вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность.	Бег. ОРУ. Вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений;	Иметь представления о технике выполнения футбольных элементов	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
75	75	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол.	*Ведение мяча:* средней, внутренней и внешней частью	Бег. ОРУ. Остановки мяча: подошвой и	Иметь представления о технике	Организовывать самостоятельную деятельность с	Проявлять положительные качества	

					Ведение мяча.	подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.	внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (фишек); с изменением направления и скорости движения	выполнения футбольных элементов	учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
76	76	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Отбор мяча.	Отбор мяча*:* атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность.	Бег. ОРУ. *Отбор мяча:* атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность.	Иметь представления о технике выполнения футбольных элементов	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
77	77	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Жонглирова	*Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой; элементы игры	Бег. ОРУ. *Жонглирование мячом:* ногой, бедром, головой;	Иметь представления о технике выполнения	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и	

					ние мячом.	вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе;	элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе;	футбольных элементов	Исправления.	упорство в достижении поставленных целей.	
78	78	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Жонглирование мячом.	*Жонглирование мячом:* индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника.	Бег. ОРУ. *Жонглирование мячом:* индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника.	Иметь представления о технике выполнения футбольных элементов	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
79	79	7-А 7-Б 27.03	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Жонглирование мячом. Тест.	*Жонглирование мячом:* групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки.	Бег. ОРУ. 6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м	Иметь представления о технике выполнения футбольных элементов	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
80	80	7-А 7-Б	7-А 7-Б		Инструктаж по ТБ. Футбол. Жонглирование мячом.	*Жонглирование мячом:* индивидуальные действия в защите: выбор позиции по	Бег. ОРУ. 6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из	Иметь представления о технике выполнения футбольных	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	

					Тест.	отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание».	изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м	элементов	находить возможности и способы их улучшения.	ними общий язык и общие интересы.	
						Кроссовая подготовка (8ч)					
81	81	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег.	Чередование ходьбы и бега 6-8мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Понятие скорости бега. Прыжки многоскоки.. Развитие выносливости.	Чередование ходьбы и бега 6-8мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Прыжки многоскоки. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Овладеть техникой бега на длинные дистанции.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
82	82	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Освоить технику бега с высокого старта.	Освоить технику бега с высокого старта. Овладеть знаниями об истории физической культуры. ОРУ. Развитие выносливости.	Равномерный бег 8мин. Бег с ускорением от 30 до 40м,	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
83	83	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Равномерный медленный бег до 10	Равномерный медленный бег до 10 мин. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной	Равномерный бег до 20 мин. Эстафетный бег (техника передачи	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); по слабо пересечённой	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	Проявлять положительные качества личности и управлять	

					мин;	палочки); ОРУ. Развитие выносливости.	эстафетной палочки), пробегаемые отрезки до 60м.	местности (до 4 км).	процессе ее выполнения.	своими эмоциями в различных (нестандартн ых) ситуациях и условиях.	
84	84	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег до 15 мин.	Чередование ходьбы и бега до 15 мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Понятие скорости бега. Прыжки многоскоки.. Развитие выносливости.	Чередование ходьбы и бега до 15 мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Прыжки многоскоки. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); по слабо пересечённой местности (до 4 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
85	85	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег до 15 мин.	Кроссовый бег до 15 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 100 м, ходьба – 50 м). Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); ОРУ. Развитие выносливости	Кроссовый бег до 15 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 100 м, ходьба – 50 м). Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); по слабо пересечённой местности (до 4 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодейств ие со сверстниками на принципах уважения и доброжелател ьности, взаимопомощ и и сопереживани я.	
86	86	7-А	7-А	1	Инструктаж по ТБ.	Чередование ходьбы и бега до 15 мин.	Чередование ходьбы и бега до	Уметь: бегать в равномерном	Планировать собственную	Проявлять дисциплиниро	

		7-Б	7-Б		Кроссовый бег до 15 мин.	ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Понятие скорости бега. Прыжки многоскоки.. Развитие выносливости.	15мин. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 4р. по 80м. Прыжки многоскоки. Подвижные и спортивные игры для развития выносливости.	темпе (до 20 мин); по слабо пересечённой местности (до 4 км).	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
87	87	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег до 20 мин.	Кроссовый бег до 20 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 100 м, ходьба – 50 м). Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); ОРУ. Развитие выносливости.	Кроссовый бег до 20 мин. Чередование ходьбы, бега (бег – 100 м, ходьба – 50 м). . Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересечённой местности (до 4 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
88	88	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег. Зачетный урок.	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Бег 2000м без учета времени. Развитие выносливости.	Равномерный бег 2 мин. ОРУ. Бег 2000м без учета времени. Упражнения для развития гибкости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); по слабо пересечённой местности (до 4 км).	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
			Лёгкая атлетика (11 часов)								

89	**89**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Метание мяча.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специальные упражнения для метаний. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель на заданное расстояние.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений;	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
90	**90**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Метание мяча.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специальные упражнения для метаний. Метание малого мяча на дальность, в горизонтальную цель на заданное расстояние.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места метать набивной мяч из различных положений.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	
91	**91**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча – тест.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специальные упражнения для метаний Метание малого мяча – на результат.	Метание малого мяча. Эстафеты с бегом и прыжками. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	

92	**92**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Прыжки в длину с места , техника отта лкивания. ОРУ.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.. Прыжки в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
93	**93**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки 3, 5-й прыжки. ОРУ. Подвижная игра «Выбивало».	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места.. Многоскоки 3, 5-й прыжки. Подвижная игра «Выбивало».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
94	**94**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места – тест.	Обычный бег 600м. ОРУ. Специально-беговые упражнения . Прыжки в длину с места 3- попытки. Многоскоки; тройной, пятерной. Развитие скоростных качеств.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их Исправления.	Активно включаться в общение и взаимодейств ие со сверстниками на принципах уважения и доброжелател ьности	
95	**95**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и	Обычный бег 600м. Специально-беговые упражнения. Бег с	Обычный бег 600м . Специально-	Знать: понятие «короткая дистанция».	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Проявлять положительн ые качества	

					бег.	ускорением. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега	беговые упражнения . Бег с ускорением 60-80-60м . Подвижные игры, эстафеты с элементами бега.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	личности и управлять своими эмоциями	
96	**96**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Обычный бег 600м. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега	Обычный бег 600м . Специально-беговые упражнения . Бег с ускорением 60-80-60м . Подвижные игры, эстафеты с элементами бега.	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
97	**97**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег 30м –тест.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 600м . ОРУ. Повторный бег 2х30м, 2х60м . Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.. Бег 30м – на результат.	Старт, стартовый разбег 4-5 повторений. бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м. **играет:** подвижные игры, эстафеты с элементами бега	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	

98	**98**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Бег 60м – тест.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег 600м . ОРУ. Повторный бег 30м, 60м . Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.. Бег 60м – на результат.	Старт, стартовый разбег 4-5 повторений. бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м. Подвижная игра «Выбивало».	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м).	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
99	**99**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Обычный бег 600м. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Старт, стартовый разбег. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега	Обычный бег 600м . Специально-беговые упражнения . Бег с ускорением 60-80-60м . Подвижные игры, эстафеты с элементами бега.	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
						Футбол – 3 часа					
100	**100**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Отбор мяча	Отбор мяча*:* атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность.	Учебная игра. Передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу	Передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

101	**101**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Отбор мяча.	Отбор мяча*:* атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность.	Равномерный бег 5 мин. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	Передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
102	**102**	7-А 7-Б	7-А 7-Б	1	Инструктаж по ТБ. Футбол. Отбор мяча	Отбор мяча*:* атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность.	Обычный бег 600м . Специально-беговые упражнения . Учебная игра.	Передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (7 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м, сек.	9,6	10,0	10,8	9,8	10,6	11,0
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,15	2,25	2,55

4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжки в длину с места	175	170	145	165	160	140
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	8	6	3	14	12	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	7	4	16	13	9
13	Прыжок на скакалке 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	22	24	20	16