

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО  
на МО учителей естественного цикла  
Руководитель МО Толстогузова И.Л.



Протокол № 1 от 26.08.2021



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ гимназии № 12  
Л.А. Платонова

Приказ № 3/138 от 30.08.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 7 - х классов

3 часа в неделю: 105 часов в год

Составитель программы: Самодуров Анатолий Тимофеевич,  
учитель физической культуры.

## **Рабочая программа в рамках Федерального государственного образовательного стандарта**

### **7 класс**

Рабочая программа по Физической культуре 7 класс является составной частью образовательной программы основного общего образования МАОУ гимназии № 12 города Тюмени. Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом

#### **Нормативно-правовая база к рабочей программе основного общего образования**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897) в действующей редакции.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования» (ред. от 31.12.2015).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10.2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».
7. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
8. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.

9. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».
10. Примерная ООП основного общего образования (ФУМО, протокол от 08.04.2015 № 1/15).
11. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха 5 – 9 классы учебник: *Физическая культура 5 – 7 классы под общей редакцией В.И Ляха М. Просвещение 2016г.*

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Выпускник научится:*

- \* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- \* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- \* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- \* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- \* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- \* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- «характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

» характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

\* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. *Выпускник получит возможность научиться:*
- вести дневник по физкультурной деятельности, включить в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится.*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Мета - предметные результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **Содержание учебного предмета**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. *История комплекса ГТО.* Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. **Подготовка к сдаче ГТО.**



Организация досуга средствами физической культуры.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

### ***Спортивные игры.***

***Баскетбол.*** Игра по правилам.

***Волейбол.*** Игра по правилам.

***Футбол.*** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол*, Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол*. Развитие быстроты, силы, выносливости. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций) «Физическая культура 5-7 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2016).

## Содержание регионального компонента предмета

### Атлетическая гимнастика

**Раздел:** *Знания о физической культуре.*

Темы:

- История физической культуры. родного края Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта даты места участия
- Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта Тренера по видам спорта Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные соревнования
- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности после тренировки

Ваш домашний стадион

**Раздел:** *Настольный теннис Атлетическая гимнастика*

Темы:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках.
- технично правильно выполнять подачи удары толчки
- Стойки игрока передвижения у стола хватка ракетки
- Выполнять разновидности ударов подач приемов
- Технично-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме шарика от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в настольный теннис по правилам. - Комплексы упражнений

## Тематическое планирование

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы согласно базисному плану и регионального компонента вариативной части программы физкультуры выделяется в каждом классе по 105 (3ч в неделю, 35 учебные недели в каждом классе).

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала увеличено до 81 ч. базовой части, в связи с введением раздела «Элементы единоборств» позволяющей выполнять подготовку «приемы самообороны» при сдаче комплекса «ГТО»**

№ п/п	Вид программного материала	7 класс
	Базовая часть	81 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	В процессе урока
1.2	<p><b>Раздел: <i>Основы знаний о физической культуре</i></b>  <b>Тема:</b> Организаторские умения  <b>Тема:</b> Самостоятельные занятия  <b>Раздел: <i>Спортивные игры - Баскетбол</i></b>  <b>Тема:</b> Передвижения повороты остановки  <b>Тема:</b> Ловля передачи мяча  <b>Тема:</b> Ведение мяча  <b>Тема:</b> Броски мяча  <b>Тема:</b> Техника защиты  <b>Тема:</b> Тактика игры</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>18ч. 2ч. 4ч. 4ч. 4ч. 2ч. 2ч.</p>
1.3	<p><b>Раздел: <i>Основы знаний о физической культуре</i></b>  <b>Тема:</b> Организаторские умения  <b>Тема:</b> Самостоятельные занятия  <b>Раздел; <u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b>  <b>Тема:</b> Строевые упражнения</p>	<p><u>В процессе уроков</u></p> <p><b>18 ч.</b> <b>1 ч.</b></p>

	<p><b>Тема:</b> Общеразвивающие упражнения</p> <p><b>Тема:</b> Висы упоры</p> <p><b>Тема:</b> Опорные прыжки</p> <p><b>Тема:</b> Акробатические упражнения</p>	<p><b>3 ч.</b></p> <p><b>4 ч.</b></p> <p><b>5 ч.</b></p> <p><b>5 ч.</b></p>
1.4	<p><b>Раздел:</b> <i>Основы знаний о физической культуре</i></p> <p><b>Тема:</b> Организаторские умения</p> <p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия</p> <p><b>Раздел:</b> <u><i>Легкая атлетика</i></u></p> <p><b>Тема:</b> Спринтерский бег</p> <p><b>Тема:</b> Длительный бег</p> <p><b>Тема:</b> Прыжки в длину</p> <p><b>Тема:</b> Прыжки в высоту</p> <p><b>Тема:</b> Метание малого мяча</p>	<p><u>В процессе уроков</u></p> <p><u>21ч.</u></p> <p>6 ч.</p> <p>5 ч.</p> <p>3 ч</p> <p>4 ч..</p> <p>3 ч.</p>
1.5	<p><b>Раздел:</b> <i>Основы знаний о физической культуре</i></p> <p><b>Тема:</b> Знание о физической культуре</p> <p><b>Раздел:</b> <i>Лыжная подготовка</i></p> <p><b>Тема:</b> Техника лыжных ходов</p> <p><b>Тема:</b> Подъемы</p> <p><b>Тема:</b> Преодоление дистанции</p> <p><b>Тема:</b> Игры Эстафеты</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>18ч.</p> <p>10ч.</p> <p>4ч.</p> <p>2ч.</p> <p>2м.</p>
1.6	<p><b>Раздел:</b> <i>Основы знаний о физической культуре</i></p> <p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия</p> <p><b>Тема:</b> Организаторские умения</p> <p><b>Раздел:</b> Элементы единоборств.</p> <p><b>Тема:</b> Техника приемов борьбы</p> <p><b>Тема:</b> Развитие физических качеств (координация сила силовая выносливость).</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>6 ч.</p> <p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p>

2.1	<i>Р.К.</i> - Вариативная часть	24ч.
	<b>Раздел: Основы знаний о физической культуре</b> <i>Р.К.</i> Тема: Знание о физической культуре <b>Раздел: Настольный теннис</b> <i>Р.К.</i> Тема: Передвижение перемещение у стола <i>Р.К.</i> Тема: Подачи <i>Р.К.</i> Тема: Накаты удары толчки подрезки <i>Р.К.</i> Тема: Учебная игра <b>Раздел: Атлетическая гимнастика</b> <i>Р.К.</i> Тема: Комплексы упражнений без предметов <i>Р.К.</i> Тема: Комплексы упражнений с предметами	В процессе уроков  17 ч. 1 ч. 1 ч. 13 ч. 2 ч. 7 ч. 4ч. 3 ч.
	Итого:	105ч.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Раздел программы Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее	Элементы содержания Урока(КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы урока</i>	Планируемые предметные результаты (ученик научится, получит возможность научиться, КУ)	Планируемые междисциплинарные результаты
-------	-----------	-----------	---	---	--	--

1 четверть - 24 ч.

Легкая атлетика - 10 ч.

Спортивные игры: баскетбол - 6 ч.

Н/теннис, атлетическая гимнастика - 8 ч.

1	7аб вгд 2.09	<p><u>Легкая атлетика</u> Тема: 1 Правила техники безопасности инструктажи 2. Высокий старт. Бег с ускорением <u>Домашнее задание</u> Основы знаний, первая помощь при травмах</p>	<p>Правила техники безопасности на уроках. <b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-18</b> ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ <b>ИНСТРУКЦИЯ №2-20</b> ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Знания по истории и развитию легкой атлетики и олимпийского движения. Ведущие легкоатлеты Тюмени. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специальные упражнения в ходьбе и беге, бег с ускорением. Подвижная игра «Найди пару». Высокий старт. От 30 до 40 м бег</p>	<p>Знать требования инструкций. Устный опрос. Демонстрировать высокий старт. Прыжок в длину с места.</p>	<p><b>Регулятивные</b> - планировать пути достижения целей</p>
---	--------------------	--	---	--	--

			<p>с ускорением Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
<b>2</b> <b><u>И.</u></b> <b><u>У.</u></b>	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 3.09	<p>1.Бег с ускорением, с максимальной скоростью <b>Контрольный урок-бег 30м</b> Эстафеты Зарождение Олимпийских игр.(История ) Сердечно – сосудистая система организма (биология ) <b><u>Домашнее задание</u></b> Основы знаний, первая помощь при травмах</p>	<p><b><u>Интегрированный урок</u></b> <b><u>Т.з.</u></b> Зарождение Олимпийских игр в какой стране место проведения даты т.д. Сердечно – сосудистая система организма Строение ее изменения в процессе занятий ЧСС. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег с ускорением от 40-60м. Эстафеты, старты из различных и.п. бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег с максимальной скоростью Эстафеты, старты из различных и.п Игра «Мини – футбол». Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.</p>	<p>Познавательные: Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения</p>
<b>3</b>	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 4.09	<p><b><u>Региональный компонент</u></b> 1. комплексы упражнений Хватка ракетки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила техники безопасности при занятиях <b>ИНСТРУКЦИЯ</b> <b>№ 2-18</b> ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ для</p>	<p>Знать требования инструкций техники безопасности способность проводить самостоятельные занятия</p>	<p><b>Коммуникативная:</b> Умение оказывать помощь занимающимся при</p>

		<p>теннис</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>выполнение утренней зарядки</p>	<p>УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ</p> <p>ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ</p> <p><b>Инструкция № 2-23</b></p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</p> <p><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24</b></p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ</p> <p>НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</p> <p>История спорта родного края.</p> <p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении</p> <p>Хватка ракетки Основные виды хваток и их применение в игр.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- Слушание объяснений учителя</p> <p>- Выполнение работ практикума</p>	<p>по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>освоении новых двигательных действий.</p>
4	7аб вгд 9.09	<p>1.Бег с ускорением.</p> <p>Линейные эстафеты.</p> <p>Метание различных снарядов</p> <p><b>Контрольный урок-прыжок в длину с места</b></p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения Метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) Бег на скорость Бег на короткие дистанции бег 30 метров на результат. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Линейные</p>	<p>Уметь демонстрировать технику бега по дистанции и метания мяча умение видеть и исправлять свои ошибки</p>	<p><b>Нравственные:</b></p> <p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>



		прыжки на скакалке	эстафеты с этапом до 50 метров. Игра – эстафета «Футболисты». Равномерный бег до 5 минут. Т Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
5	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 10.0 9	1. Метание различных снарядов <b><u>Контрольный урок – бег 60м.</u></b>  <b><u>Домашнее задание</u></b> Упражнения на развитие скоростных качеств человека	<b><u>Т.з.</u></b> Правила соревнований в беге прыжках и метаниях. Представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости быстроты силы координационных способностей ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками) Бег на скорость по дистанции и в эстафетах Бег с ускорением 2 серии по 30 метров. Бег 60 метров на результат. бег в равномерном темпе до 20 мин. Девочки - до 15 мин. Эстафеты, встречная эстафета. <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> <b><u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u></b> - рассказа основ техники бега	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге .и свои максимальные физические возможности	<b>Нравственные:</b>  Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры

			<p>старт разгон бег по дистанции  финиширование  основ техники прыжков  отталкивание разбег полет  приземление.  основ техники метания  разбег замах бросок финальное  усилие  - реферата по теме бега прыжков  метание  - проекта по избранной теме  легкой атлетике.  Рефлексия урока  Виды деятельности  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Измерение величин</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
6	7аб вГД 11.0 9	<p><b><u>Региональный компонент</u></b>  1. комплексы  упражнений  Хватка ракетки  <b><u>Домашнее задание</u></b>  выполнение  утренней  зарядки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> <i>известные спортсмены  земляки по видам спорта</i>  Разминка упражнения на осанку  ОРУ в движении Хватка ракетки  Хватка пером Основные виды  хваток (азиатская )- «пером» и  их применение в игре Игра в  парах  <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Способность проводить  самостоятельные занятия  по освоению новых  двигательных действий и  развитию основных  физических качеств,  контролировать и анализи-  ровать эффективность этих  занятий.</p>	<p><b>Личностные:</b>  способность преодолевать  трудности.</p>

7	7аб вГД 16.0 9	1. Прыжки в длину Бег  <b><u>Домашнее задание</u></b> Значение занятий легкой атлетикой для развития человека	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с 9 -11 разбега способом «согнув ноги» Бег с изменением направления и скорости. Игра Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин. «Мини-футбол» мальчики. Игра «Пионербол – Перестрелка » девочки. Измерение результатов подача команд Демонстрация упражнений помощь в оценке результатов <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Применять прыжки в длину с разбега заданным способом преодолевать всевозможные препятствия в прыжках выполнять бег в равномерном темпе Демонстрировать свои физические возможности	<b>Регулятивные:</b>  Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности  <b>Личностные:</b>  Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
8	7аб вГД 17.0 9	1.Прыжки в длину <b><u>Контрольный урок метание теннисного мяча</u></b> <b><u>Домашнее задание</u></b>	<b><u>Т.з.</u></b> Проведение соревнований в подготовке места проведения занятий разминка бег ОРУ в движении на плечевой пояс Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9 -11 разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка и метания мяча на заданное расстояние. И свои физические возможности	<b>Коммуникативные:</b>  Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений

		прыжки на скакалке	<p>способом «согнув ноги» Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны М</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага с 2 шагов с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1) с расстояния 10-12 метров метание теннисного мяча на результат</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
9	7аб вгд 18.0 9	<p>1. Прыжки в длину</p> <p>Ловля набивного мяча</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>отжимание мальчишки</p> <p>поднимание туловища девочки</p>	<p><b><u>Т.з. тренера по видам спорта</u></b></p> <p>Разминка упражнения на осанку</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Виды передвижений</p> <p>Одношажный Двухшажный у стола и их преимущества в игре</p> <p>Игрок должен легко и быстро передвигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч.</p> <p>Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающее передвигается по игровой площадке, что не спортсмен идет на встречу мячу, а мяч неизменно направляется туда, где его уже ожидает противник</p> <p>Игра в парах</p> <p>Рефлексия урока.</p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений на осанку</p> <p>Умение передвигаться у стола заданными способами</p> <p>осуществлять игровую деятельность в парах.</p> <p>способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>Умение преодолевать трудности.</p>

			<p><b>Виды деятельности</b>  - Слушание объяснений учителя  - Выполнение работ практикума</p>		
10	7аб вГД 23.0 9	<p><b><u>Контрольный урок прыжки в длину</u></b>  Метания мяча  <b><u>Домашнее задание</u></b>  прыжки на скакалке,</p>	<p><b>Т.з.</b> Упражнения и простейшие программы развитие выносливости скоростных и скоростно-силовых координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений в процессе урока  Ходьба бег  ОРУ с малым мячом  Специальные прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с препятствиями. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание весом 150гр в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. с 4 – 5 шагов разбега с места и на дальность и заданное расстояние. Малоподвижная игра «Стрелок». Прыжки в длину с места и 9-11 шагов на результат. Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15</p>	<p>Демонстрация техники прыжка и его применение  Прыжки в длину с разбега  И свои силовые возможности работы с набивным мячом</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>

			<p>мин Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
11	7аб вгд 24.0 9	<p><b><u>Региональный компонент</u></b> 1.(комплексы упражнений) Удары Толчок теннис <b><u>Домашнее задание</u></b> составление комплекса и выполнение утренней зарядки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила самоконтроля и гигиены ОРУ в движении Виды ударов можно разделить по характеру и степени вращения Кроме этого их можно различать по моменту соприкосновения с мячом после его отскока. Можно отметить несколько основных точек на траектории мяча после отскока ударов и их применение в игре толчок показ Удары справа слева Толчок Игра в парах <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в прыжке и метании и свои максимальные физические возможности</p>	<p><b>Личностные:</b> Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических приемов и работать в группах</p>
12	7аб вгд 25.0 9	<p>1. Кросс до 15 минут Эстафеты. Старты из различных и.п <b><u>Домашнее задание</u></b> отжимание мальчики</p>	<p><b><u>Т.з. олимпийские чемпионы</u></b> ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег с препятствиями Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие</p>	<p>Умение выполнять и применять технические приемы демонстрировать свои физические возможности способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время</p>

		<p>поднимание туловища девочки</p>	<p>барьеры. Эстафеты ,старты из различных и.п. бег с ускорением с максимальной скоростью Всевозможные прыжки и много скоки Всевозможные прыжки и много скоки Команды и соревнования в эстафетах Кросс до 15 минут бег с препятствиями и на местности , минутный бег. Бег до 1200 метров. Малоподвижная игра «Занять место». <u>Самостоятельные занятия</u> Упражнения на совершенствования координационных скоростно-силовых способностей и выносливости</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>игровой деятельности.</p>
13	7аб вгд 30.0 9	<p>1. Метания мяча <u>Контрольный урок</u> 1500м.</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> Упражнения на развития выносливости</p>	<p>Метания мяча весом 150гр. с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Шестиминутный бег. Метания мяча весом 150гр. с места на дальность и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег. Бег на</p>	<p>Уметь демонстрировать технику стартов бега с различной скорости и преодоление препятствий</p>	<p><b>Личностные:</b> Добросовестное выполнение учебных заданий.  Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p>

			1500 метров на результат Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
14	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 1.10	<b><u>Региональный компонент</u></b> 1.(комплексы упражнений ) .Подрезки накаты игра теннис <b><u>Домашнее задание</u></b> выполнение утренней зарядки	Комплекс ОРУ на плечевой пояс Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении Виды ударов можно разделить по характеру и степени вращения .Кроме этого их можно различать по моменту соприкосновения с мячом после его отскока .Можно отметить несколько основных точек на траектории мяча после отскока ударов и их применение в игре толчок показ Удары справа слева Толчок Игра в парах Подтягивание на высокой перекладине (м). Подтягивание на низкой перекладине (д). <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать свои максимальные физические возможности.	<b>Коммуникативные:</b>  Способность взаимодействовать друг с другом и работать в группах.  Способность проводить занятия по станциям самостоятельно.  Добросовестное выполнение учебных занятий по станциям
15	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 2.10	<b>Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ</b> 1.Перемещения в стойке Остановка повороты	<b><u>Т.з.</u></b> Правила техники безопасности инструктажи <b>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА:</b> ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ.	Умение выполнять и применять технические приемы и составлять комплексы упражнений способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых	<b>Коммуникативные:</b>  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и



		<p>Толчки и броски набивных мячей</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>Баскетбол - известные команды России</p>	<p>Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, Перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.</p> <p>перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед).</p> <p>Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Остановки повороты толчки и броски набивных мячей</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p>спортом.</p>
16	7аб вгд 7.10	<p>1Ловля и передача мяча</p> <p>Ведение мяча</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p>	<p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с</p>	<p>Демонстрация и корректировка техники выполнения упражнений перемещений и остановок в игре баскетбол и</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Способность организовывать самостоятельные занятия</p>

		Баскетбол-значение занятий для развития человека	<p>мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника варианты челночного бега</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	исправлять свои ошибки	по физкультуре, обеспечивать безопасность, осуществлять контроль за своим здоровьем
17	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 8.10	<p><b><u>Региональный компонент</u></b></p> <p>1Контрольный урок наклон вперед. (комплексы упражнений)</p> <p>Поддачи. Толчки игра теннис</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>выполнение утренней зарядки</p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении <i>атлетическая гимнастика (комплексы упражнений)</i>. Поддачи. Толчки учебная игра комплексы упражнений с гантелями ОФП Поддачи: сложные техника выполнения Удары: накаты комплексы упражнений Учебная игра в теннис <u>Самостоятельные занятия</u> Упражнения на совершенствования координационных скоростно-силовых силовых способностей Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	Уметь демонстрировать технику остановок ловли передачи и ведения мяча видеть и исправлять свои ошибки	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения. Знания правил безопасности при гимнастике.</p>

18	7аб вГД 9.10	1.Ведение мяча броски Бросок набивного мяча <b><u>Домашнее задание:</u></b> Баскетбол известные игроки команд России	<b><u>Т.з.</u></b> Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли передачи ведения мяча. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке на месте , в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости Веление с пассивным сопротивления защитника _ Передача мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Перестрелка» <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Умение выполнять и применять технические приемы демонстрировать свои физические возможности способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	<b>Регулятивные:</b>  Уметь выполнять освоенные элементы
19	7аб вГД 14.1 0	1.Перехват мяча. Комбинации из освоенных	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным	Демонстрировать свои физические возможности совершенствование технических приемов с	<b>Познавательные:</b>  Знания по истории олимпийского движения.

		<p>элементов</p> <p><b>Контрольный урок</b></p> <p>Челночный бег</p> <p><b>Домашнее задание</b></p> <p>Прыжки на скакалке</p>	<p>сопротивления защитника левой и правой рукой. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места с шага с 2 шагов с 3 шагов вперед-вверх снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием</p> <p>Максимальное расстояние до корзины 4.80 м. в прыжке. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Техника ведения броска мяча</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>мячом</p>	
20	7аб вгд 15.1 0	<p><b>Региональный компонент 1.</b></p> <p><b>Контрольный урок</b></p> <p>отжимание (комплексы упражнений)</p> <p>Подрезки Накаты. Игра теннис</p> <p><b>Домашнее задание</b></p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении.</p> <p>При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. При встрече с мячом относительно «закрытая» ракетка соприкасается с его верхней частью. Мяч получает и поступательное и вращательное движение по ходу ракетки.</p> <p>Подрезки Накат Подрезки Накаты и применение в игре.</p>	<p>Корректировка совершенствование техники выполнения упражнений с мячом демонстрация своих максимальных физических возможностей</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий</p>

		выполнение утренней зарядки	Учебная игра Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
21	7аб вГД 16.1 0	1.Комбинации из освоенных элементов Тактика нападения <b><u>Домашнее задание</u></b> Баскетбол-размеры игрового поля	Т.3. Помощь в судействе комплектование команды подготовка места проведения игры в процессе урока Строевые упражнения. ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Перехват мяча Варианты челночного бега с изменением направления скорости способа перемещения бег с преодолением препятствий и на местности .Комбинации из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2 3:3 Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий приближенных к разучиваемой игре Малоподвижная игра. <b><u>Самостоятельные занятия.</u></b> Игровые упражнения на совершенствование технических приемов (ловли передачи броска или удары в цель ведение сочетание приемов) <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>	Умение выполнять и применять технические приемы демонстрировать свои физические возможности способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	<b>Личностные:</b>  Способность преодолевать трудности.  Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.

			<p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
22	7аб вГД 21.1 0	<p>1.Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>Баскетбол - простейшие жесты судей</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила и организация избранной игры цель и смысл игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и в защите в процессе урока</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Тактика позиционного и свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций Варианты челночного бега игровые упражнения Техника перемещений и владения мячом Учебная игра «Мини баскетбол» Нападение быстрым прорывом. 2:1</p> <p>Взаимодействие 2 игроков «Отдай мяч и выйди» Игра по правилам мини-баскетбола Расстановка игроков позиционное нападение из-за щита (зонная и личная защита и</p>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и ориентироваться в пространстве площадки</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>

			<p>их взаимодействия) техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».</p> <p><u>Самостоятельные занятия</u> Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, правила самоконтроля.</p> <p><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u> Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
23	7аб вгд 22.1 0	<p><u>Региональный компонент</u> <u>Контрольный урок</u> Подтягивание поднимание туловища (комплексы упражнений) Накаты. Подачи. игра теннис <u>Домашнее задание</u> выполнение и</p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении При подрезке «открытая» ракетка подводится под мяч, благодаря чему возникает возможность закрутить мяч. Накат– самый распространённые удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение Подачи: сложные подачи Удары: накаты</p>	<p>Уметь ориентироваться в площадке и ее пространства продемонстрировать свои физические возможности принимать правильные решения в различных игровых ситуациях</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>

		составление комплекса утренней зарядки	<p>Учебная игра в теннис</p> <p><u>Контрольный урок</u></p> <p>Подтягивание (М)</p> <p>поднимание туловища 30с.(Д)</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Комплекс упражнений.</p> <p><u>Самостоятельные занятия</u></p> <p>Упражнения на совершенствования координационных скоростно-силовых способностей</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
24	7аб вгд 23.1 0	<p><b><u>Региональный компонент</u></b></p> <p>1(комплексы упражнений)</p> <p>Подрезки</p> <p>Накаты, игра теннис</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>выполнение утренней зарядки</p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений. Накат– самый распространённый удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. Уметь выполнять накат Настольный теннис Удар:</p> <p>а) толчок.</p> <p>б) подрезки подачи</p> <p>в) накаты.</p> <p>Рефлексия урока.</p>	<p>Умение выполнять и применять технические приемы и составлять комплексы упражнений</p> <p>способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>



**Виды деятельности**

- Слушание объяснений учителя
- Выполнение работ практикума

2 четверть -24 часа

Гимнастика с элементами акробатики -18 часов

Элементы единоборств -6часов

25	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 4.11		<p><b>Гимнастика</b> 1. Строевые упражнения Упражнения на гимнастическом оборудовании.</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b> Подтягивание, отжимание поднимание туловища</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила безопасности на занятиях гимнастикой. <b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-19</b> <b>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ</b> Упражнения для разогревания основы выполнения гимнастических упражнений Основы выполнения гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий Строевые упражнения повторение по программе ОРУ типа зарядки Разновидности ходьбы. беговые упражнения. упражнения на гибкость и растяжение. Выполнение команд «Пол оборота направо » «Пол оборота налево » «Пол шага» «Полный шаг» Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке брусьях</p>	<p>Знать требования инструкций. Устный опрос Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания.</p>	<p><b>Познавательные:</b>  Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>
----	----------------------------------	--	---	--	--	---

			<p>перекладине гимнастическом коне и козле          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>          - <i>Измерение величин</i>          - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
26	7аб вгд 5.11	<p>1.Строевые упражнения          Упражнения на гимнастическом оборудовании.  <b>Домашнее задание:</b>          Подтягивание, отжимание          поднимание туловища</p>	<p><b>Т.з.</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Разминка упражнения на осанку          ОРУ в движении          Выполнение команд «Пол оборота направо» «Пол оборота налево» «Пол шага» «Полный шаг» Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке брусках перекладине гимнастическом коне и козле          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>          - <i>Измерение величин</i>          - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.          Индивидуальный подход          Подготовка мест занятий.          Разновидности ходьбы.          беговые упражнения.          упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Мост из положения стоя (Д), лежа (М) Стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине на результат. Уборка мест занятий.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>          Способность самостоятельно проводить занятия по акробатике и составлять комбинации.</p>

27	7аб вгд 6.11	<p><b><u>Элементы единоборств1.</u></b></p> <p>1. Стойки передвижения Силовые упражнения единоборства</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b> Подтягивание, отжимание поднимание туловища</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Техника безопасности на уроках единоборств (Инструктажи № 2-18, № 2-23 № 2-24 ).</p> <p>Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и координационных способностей</p> <p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении Стойки и передвижения в стойке захваты рук и туловища</p> <p>Силовые упражнения единоборства в парах</p> <p><b><u>Знакомство с нормами ГТО его сдача и подготовка</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Знать требования инструкций. Устный опрос Игрок должен легко и быстро передвигаться у стола ,чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч.</p> <p>Теннисист высокого класса настолько своевременно и опережающее передвигается по игровой площадке ,что не спортсмен идет на встречу мячу , а мяч неизменно направляется туда ,где его уже ожидает противник</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью</p>
28	7аб вгд 11.1 1	<p>1. Строевые упражнения . Акробатические упражнения</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> значение упражнений на гибкость для развития</p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении</p> <p><b><u>Строевые упражнения</u></b> <b><u>Акробатические упражнения</u></b></p> <p>Выполнение команд «Пол оборота направо » «Пол оборота налево » «Пол шага» «Полный шаг» . Разновидности ходьбы. беговые упражнения.</p> <p>упражнения на гибкость и</p>	<p>Уметь выполнять упражнения на гибкость и растяжку Подготовка мест занятий</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Умение планировать пути достижения цели</p>

		человека	<p>растяжение. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д). Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</p> <p>ОФП Висы на в / перекладине – мальчики и / перекладине - девочки Отжимание – мальчики От скамейки – девочки Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полушпагат (Д).</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушание объяснений учителя</li> <li>- Анализ проблемных ситуаций</li> <li>- Измерение величин</li> <li>- Выполнение работ практикума</li> </ul>		
<b>29</b> <b>И.</b> <b>У.</b>	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 12.1 1	<p><b>Акробатические упражнения</b></p> <p>1.Общеразвивающие упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>(История) развития спорта в СССР – гимнастики.</p> <p>(Биология) Опорно-двигательный аппарат</p>	<p><b>Интегрированный урок</b></p> <p>(История) развития спорта в СССР – гимнастики. Даты достижения клубы.</p> <p>(Биология) Опорно-двигательный аппарат</p> <p>Строение изменения болезни, профилактика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах, Сочетание различных положений рук ,ног, туловища.</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Стойка на голове с согнутыми руками простые связи</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс ору в парах.</p> <p>Знать комплексы ору в парах</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре</p>

		<p><b><u>Домашнее задание</u></b> упражнения на гибкость и растяжку</p>	<p>Кувырок назад в полуспагат (Д). Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастическом бревне на гимнастической стенке брусьях перекладине гимнастическом коне и козле комплекс ору в парах. Установка и уборка снарягов. Выполнение обязанностей командира отделения. Разновидности ходьбы. беговые упражнения. упражнения на гибкость и растяжение. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д). <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b> - <u>подтягивание</u> <u>отжимание</u> <u>поднимание туловища</u> - <u>упражнения на растягивание</u> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
30	7аб вгд 13.1 1	<p><b>Элементы единоборств</b> 1. Освобождение от захватов. Приемы</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Виды единоборств. Гигиена борца, подготовка мест занятий, оказание первой помощи при травмах Освобождение от захватов</p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы видеть и исправлять свои ошибки</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и</p>

		<p>страховки Подвижные игры <b><u>Домашнее задание:</u></b> подтягивание, отжимание поднимание туловища</p>	<p>Упражнения в парах, овладение приемами страховки Корректировка техники выполнения упражнений В своей элементарной форме толчок –этот очень простой удар .Им можно овладеть в течении одного занятия .Изучение толчка следует изучать с наиболее удобной стороны . При подрезке «открытая» ракетка подводится под мяч, благодаря чему возникает возможность закрутить мяч. Подвижные игры Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		<p>спортивные мероприятия</p>
31	7аб вгд 18.1 1	<p>Акробатические упражнения Простые связки. <b><u>Домашнее задание</u></b> упражнения на гибкость и растяжку</p>	<p><b>Т.з.</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов акробатические с использованием гимнастических снарядов Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ в парах. Упражнения на гибкость и пресс. Упражнения в висах и упорах:</p>	<p>Демонстрация своих физических возможностей и технических приемов</p>	<p><b>Личностные:</b> способность преодолевать трудности. <b>Коммуникативные:</b> Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>

			<p>мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок.</p> <p>Акробатические упражнения 1.ОРУ в парах</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, приседаниями, с поворотами.</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Стойка на голове с согнутыми руками</p> <p>Кувырок назад в полушпагат (Д). Простые связки.</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b></p> <p>- <u>подтягивание отжимание</u> <u>поднимание туловища</u></p> <p>- <u>упражнения на растягивание</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
32	7аб вгд 19.1 1	Контрольный урок Акробатические упражнения <b><u>Домашнее задание</u></b>	<p>Акробатические упражнения 1.ОРУ Мальчики; с набивными и большим мячом, гантелями(1-3кг) Ходьба и бег.</p> <p>Образовывающие упражнения на месте в парах, с предметами.</p>	<p>Уметь демонстрировать комплекс упражнений в висе Корректировка техники выполнения упражнения.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Умение проводить самостоятельные тренировки по гимнастике Осуществлять</p>

		упражнения на гибкость и растяжку	<p>ОРУ Девочки; с обручами, булавами, большим мячом, гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Стойка на голове с согнутыми руками. Кувырок - назад в полушпагат (Д).</p> <p><u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказа основ техники висов упоров акробатических упражнений опорных прыжков</li> <li>значение занятий гимнастикой</li> <li>развитие физических качеств.</li> <li>- реферата по теме гимнастики</li> <li>- проекта по избранной теме.</li> </ul> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		самоконтроль при занятиях физической культурой.
33	7аб вгд 20.1 1	<p>1. Элементы единоборств</p> <p>Приемы страховки</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>Подтягивание, отжимание, поднимание</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Разминка упражнения на осанку.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Приемы борьбы за выгодное положение</p> <p>борьба за предмет</p> <p>Упражнения по овладению приемами страховки</p>	Уметь демонстрировать технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p>



		туловища.	Использование технических приемов в игровой ситуации Накат – самый распространённые удары в настольном теннисе. При них сообщается большая скорость мячу, а спортсмену этот прием позволяет держать инициативу в своих руках. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
34	7аб вгд 25.1 1	1. Висы упоры Лазание. <b><u>Домашнее задание</u></b> упражнения на гибкость и растяжку	<b><u>Т.з.</u></b> Помощь и страховка; Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения. Висы и упоры ОРУ Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов то же с различными способами ходьбы бега прыжков вращений Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Соединение в равновесие на	Уметь демонстрировать комплекс упражнений на равновесие	<b>Личностные:</b>  Уметь предотвратить обморожения и оказывать первую помощь при их проявление.

оценку.

Бег с игровыми заданиями.

ОРУ с гантелями

Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Упражнения на гимнастических брусьях перекладине Висы и упоры упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами Мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя передвижение в висе махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь подтягивание из виса лежа Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивание.

**Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость**

- подтягивание отжимание  
поднимание туловища

- упражнения на растягивание

Рефлексия урока.

**Виды деятельности**

- *Слушание объяснений учителя*
- *Анализ проблемных ситуаций*
- *Измерение величин*
- *Выполнение работ практикума*

35	7аб вгд 26.1 1	1. Висы упоры Лазание <b><u>Домашнее задание</u></b> упражнения на гибкость и растяжку	<b><u>Т.з.</u></b> Установка и уборка снарядов; Строевые упражнения. ОРУ в движении Эстафеты с преодолением препятствий и различными предметами Эстафеты линейные с кувырками вперед . <b><u>Висы и упоры</u></b> Общеразвивающие упражнения без предметов то же с различными способами ходьбы бега прыжков вращений. Висы и упоры упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Мальчики - подъем переворотом в упор толчком двумя передвижение в висе махом назад соскок. Девочки, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь подтягивание из виса лежа Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание. Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать правильную технику кувырка	<b>Коммуникативные:</b>  Способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения.
----	-------------------------	---	---	--	--

36	7аб вгд 27.1 1		<p>1.Элементы единоборств (повторение) Подвижные игры. <b>Домашнее задание</b> подтягивание отжимание поднимание туловища</p>	<p><b>Т.з.</b> Выполнение обязанностей командира отделений помощника судьи 1.Пройденный материал по приемам единоборств 2. Подвижные игры - выталкивание из круга, бой петухов Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума.</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. При накатах мячу придается так называемое верхнее вращение. При подрезке «открытая» ракетка подводится под мяч, благодаря чему возникает возможность закрутить мяч.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Знания основ здорового образа жизни и здоровья сберегающих технологий.</p>
37	7аб вгд 2.12		<p>1. Висы упоры Подтягивание. <b>Домашнее задание:</b> измерение результата своей гибкости</p>	<p>ОРУ без предметов, то же с различными способами ходьбы бега прыжков вращений. Ходьба на месте и в движении. Бег ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла в ширину на оценку. Броски набивного мяча. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. <b>Висы и упоры</b> 1.Мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя передвижение в висе махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь упражнения в висах и упорах, с гантелями,</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Способность формировать цели и задачи при занятиях лыжной подготовки. Уметь контролировать и оценивать свои действия.</p>

			<p>набивными мячами подтягивание из виса лежа.          Подтягивание.  <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b>          - <u>подтягивание отжимание</u>  <u>поднимание туловища</u>          - <u>упражнения на растягивание</u>          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>          - <i>Измерение величин</i>          - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
38	7аб вгд 3.12	<p><b><u>Контрольный урок</u></b>          Висы упоры</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b>          выполнение утренней зарядки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила самоконтроля          Ходьба на месте и в движении.          Бег ОРУ со скакалками.          Опорный прыжок через козла в ширину на оценку. Броски набивного мяча. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.          1ОРУ Упражнения с гимнастической скамейкой на гимнастической стенке          2.Мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя передвижение в висе махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>          Уметь работать в команде, осуществлять выбор наиболее фиктивных способов передвижения в зависимости от меняющихся ситуаций.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	
39	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 4.12	<p>1.Элементы единоборств Подвижные игры <b><u>Домашнее задание:</u></b> подтягивание отжимание поднимание туловища</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Оказание помощи слабоуспевающим учащимся в овладении программным материалом Строевые упражнения. Ходьба бег ОРУ на месте. Что запрещено строго делать (повторение). Теннисный зал С.У. - на тренажерах. Подачи. Передачи мяча ракеткой в парах. Учебная игра н/теннис. <b><u>Элементы единоборств</u></b> Упражнения в парах. Пройденный материал по приемам единоборств Подвижные игры – «выталкивание из круга», «бой петухов» Рефлексия урока. <b><u>Виды деятельности</u></b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	Корректировка техники выполнения упражнений	<p><b>Личностные:</b>  Готовность и способность к выполнению норм ГТО.</p>
40	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 9.12	<p>1 Опорные прыжки. <b><u>Домашнее задание</u></b> знакомство с</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Способы регулирования физической нагрузки Ходьба на месте и в движении. бег Общеразвивающие упражнения с повышенной</p>	Уметь проявлять болевые качества при выполнении трудных физических упражнений	<p><b>Личностные:</b>  Готовность и способность к выполнению норм и требований школьной</p>

упражнениями  
физкультминут  
ки

амплитудой для плечевых  
локтевых ,тазобедренных,  
коленных суставов и  
позвоночника  
ОРУ со скакалками.  
Опорный прыжок через козла в  
ширину.  
Прыжки на скакалке  
Полоса препятствий  
ОРУ с повышенной амплитудой  
для плечевых, локтевых,  
тазобедренных, коленных  
суставов и позвоночника  
Упражнения на гимнастическом  
коне и козле Опорные прыжки  
Мальчики прыжок согнув ноги  
(козел в ширину высота 100-115  
см.) Девочки прыжок ноги врозь  
( козел в ширину высота 105-  
110см).  
Прыжки с пружинного  
гимнастического мостика в  
глубину прыжки со скакалкой,  
броски набивного мяча.  
**Подготовка к сдаче ГТО на  
силу и гибкость**  
- подтягивание отжимание  
поднимание туловища  
- упражнения на растягивание  
Рефлексия урока.  
**Виды деятельности**  
*- Слушание объяснений учителя*  
*- Анализ проблемных ситуаций*  
*- Измерение величин*

ЖИЗНИ.

				- <i>Выполнение работ практикума</i>	
41	<u>7аб</u> <u>вГД</u> 10.1 2	<p>1. Опорные прыжки. Эстафеты и игры</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> составление комплекса упражнений выполнение утренней зарядки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег Комплексы упражнений с партнером Упражнения с предметами</p> <p>ОРУ в движении, ходьба, бег, Упражнения с партнером, Упражнения с предметами Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину Опорные прыжки. <u>Мальчики</u> – прыжок, согнув ноги. (козел в ширину. Высота 100-115 см. ) <u>Девочки</u> прыжок ноги врозь ( козел в ширину высота 105-110см). прыжки со скакалкой Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i></p>	Уметь демонстрировать свои физические комплексы.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Умение проявлять смелость, решительность при прыжках через козла.</p>



				<p>- <i>Измерение величин</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
42	<p><u>7аб</u>  <u>вгд</u>  11.1  2</p>	<p>1. Элементы единоборств  Подвижные игры  <u>Контрольный урок</u>  подтягивание (М)  поднимание туловища 30 с. (Д).  Подвижные игры.  <u>Домашнее задание</u>  выполнение утренней зарядки</p>	<p>ОРУ в движении, ходьба, бег, Упражнения с партнером, Упражнения с предметами.  Строевые упражнения. Ходьба бег ОРУ на месте. Что запрещено строго делать (повторение). Теннисный зал СУ - на тренажерах  Поддачи  Передачи мяча ракеткой в парах  Учебная игра н/теннис  Подтягивание (М) поднимание туловища 30 с. (Д). Элементы единоборств 1. Силовые упражнения в парах  2. овладение приемами страховки Подвижные игры – «Перетягивание в Парах» «Часовые и разведчики»  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>  - <i>Измерение величин</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке.</p>	
43	<p><u>7аб</u>  <u>вгд</u>  16.1  2</p>	<p>1 ОРУ  Гимнастическая полоса препятствий  <u>Домашнее</u></p>	<p>ОРУ в движении, ходьба на месте и в движении, бег, Упражнения с партнером, Упражнения с предметами.</p>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности.</p>	<p><b>Личностные:</b>  Готовность и способность к выполнению норм ГТО.</p>	

		<p><b><u>задание</u></b> прыжки на скакалке</p>	<p>Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. К.У, Подтягивание Техника гимнастических упражнений <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b> - <u>подтягивание отжимание</u> <u>поднимание туловища</u> - <u>упражнения на растягивание</u> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
44	7аб вгд 17.1 2	<p>Опорные прыжки <b><u>Домашнее задание</u></b> прыжки на скакалке,</p>	<p>Ходьба на месте и в движении, бег, ОРУ Упражнения с партнером, предметами Мальчики - прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115 см. ) Девочки прыжок ноги врозь ( козел в ширину высота 105-110см). работа по группам <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка и прыжковых упражнений</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения.</p>

45	7аб вгд 18.1 2		Опорные прыжки <b><u>Домашнее задание</u></b> выполнение полу-приседов	Ходьба на месте и в движении, бег, ОРУ Упражнения с партнером, предметами Мальчики - прыжок согнув ноги ( козел в ширину высота 100-115 см. ) Девочки прыжок ноги врозь ( козел в ширину высота 105-110см). Работа по группам <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b> - <u>подтягивание отжимание</u> <u>поднимание туловища</u> - <u>упражнения на растягивание</u> Рефлексия урока. <b><u>Виды деятельности</u></b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать технику прыжка и прыжковых упражнений	<b>Коммуникативные:</b>  Способность формировать цели и задачи при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
46	7аб вгд 23.1 2		1. Опорные прыжки Эстафеты игры <b><u>Домашнее задание</u></b> выполнение утренней зарядки	Ходьба на месте и в движении. Бег, ОРУ со скакалками. Опорные прыжки ОРУ Упражнения с партнером, Упражнения с предметами прыжки на скакалке Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Опорные прыжки, Мальчики- прыжок, согнув ноги (козел в ширину высота 100-115 см.) Девочки прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-	Уметь демонстрировать технику прыжка и прыжковых упражнений	<b>Личностные:</b>  Воспитание привычек и потребностей в здоровом образе жизни.

			110см). Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
47	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 24.1 2	1. <u>Контрольный урок</u> опорный прыжок Эстафеты игры  <b><u>Домашнее задание</u></b> выполнение утренней зарядки	Ходьба на месте и в движении, Бег, ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла в ширину на оценку. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Мальчики - прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115 см. ) Девочки прыжок ноги врозь ( козел в ширину высота 105-110см) Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать технику прыжка и свои физические возможности	<b>Познавательные:</b>  Знания по истории развития волейбола.
48	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 25.1 2	1.Общеразвивающие упражнения Эстафеты, игры <b><u>Домашнее задание</u></b> выполнение полуприседов	Разминка ходьба на месте и в движении, бег, Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Разделение команд. Эстафеты и игры с использованием	Уметь демонстрировать ОРУ и свои взаимодействия в команде	<b>Эстетическая:</b>  Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.  Способность преодолевать

			<p>гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на силу и гибкость</u></b></p> <p>- <u>подтягивание отжимание</u></p> <p><u>поднимание туловища</u></p> <p>- <u>упражнения на растягивание</u></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></p> <p>- <i>Измерение величин</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>		<p>трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке.</p>
<p>3 четверть -30 часов</p> <p>Лыжная подготовка- 18 часов</p> <p>Н/ теннис, атлетическая гимнастика-6 часов</p> <p>Волейбол-6 часов</p>					
49	<p><u>7аб</u></p> <p><u>вгд</u></p> <p>13.0</p> <p>1</p>	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>1. Повороты одновременный одношажный ход.</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>Прогулка на свежем воздухе</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила техники безопасности</p> <p><b>ИНСТРУКЦИЯ № 2-21</b></p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ</p> <p>Оказание помощи при обморожении и травмах</p> <p>Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами</p> <p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ</p> <p>показ рассказ техники выполнения</p> <p>Поворот на месте махом</p> <p>Одновременный одношажный</p>	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Устный опрос и применение требований на практике</p> <p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы</p>	<p><b>Познавательная:</b></p> <p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.</p> <p>Способность преодолевать сложности в трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке</p>

			ход. Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
50 <u>И.</u> <u>У.</u>	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 14.0 1	1 Повороты подъемы Одновременны й одношажный ход. Материалы и строение лыж (Технология) (История) развития Советского спорта известные лыжники СССР.  <b><u>Домашнее задание</u></b> Выполнение упражнений на осанку	<b><u>Интегрированный урок.</u></b> Материалы и строение лыж (Технология) Состав изготовления лыж (История) развития Советского спорта известные лыжники СССР. Даты достижения. Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения Поворот на месте махом, подъем в гору скользящим шагом, одновременный одношажный ход. <u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u> - <u>прохождение на лыжах дистанции до 10-12 мин.</u> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы	<b>Познавательные:</b>  Знать историю развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии.
51	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 15.0 1	1.Подъемы Одновременны й одношажный ход.	<b><u>Т.з.</u></b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать свои физические	<b>Познавательная:</b>  Знание основных направлений развития

		<p><b><u>Домашнее задание</u></b> Выполнение упражнений для силы рук</p>	<p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения Подъём в гору скользящим шагом, одновременный одношажный ход. Рефлексия урока <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>возможности и технические приемы.</p>	<p>физической культуры в обществе.</p>
52	7аб вгд 20.0 1	<p>1. . Подъёмы, повороты, Одновременный одношажный ход. <b><u>Домашнее задание</u></b> Выполнение упражнений для силы рук</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Виды лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения Подъём в гору скользящим шагом, поворот на месте махом, преодоление бугров впадин при спуске с горы, одновременный одношажный ход. <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b> - <u>прохождение на лыжах</u> дистанции до 10-12 мин. Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть жестами судьи.</p>

53	7аб вгд 21.0 1	<p><b><u>Контрольный урок</u></b> Одновременный одношажный ход.</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> Прогулка игры на свежем воздухе.</p>	<p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ техника выполнения Преодоление бугров впадин при спуске с горы одновременный одношажный ход.</p> <p><b><u>Контрольный урок – одновременный одношажный ход на оценку техники</u></b> Одновременный одношажный ход.</p> <p><u>Учащиеся, с подготовительной группой, пропустившие уроки по болезни, сдают контрольную тему в виде</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказа основ техники передвижений на лыжах, Подъемы повороты на лыжах. значение занятий лыжным спортом. развитие физических качеств.</li> <li>- реферата по теме лыжный спорт.</li> <li>- проекта по избранной теме.</li> </ul> <p>Преодоление препятствий при спуске. Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>
----	-------------------------	--	---	--	---



54	7аб вГД 22.0 1	1. Преодоление препятствий Преодоление дистанции <b><u>Домашнее задание</u></b> Прогулка игры на свежем воздухе.	<b><u>Т.з.</u></b> Применение лыжных мазей Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание Преодоление бугров впадин при спуске с горы, преодоление дистанции до 1-2 км. Преодоление дистанции до 1-2 км. Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах видеть и исправлять ошибки	Знания на основных направлениях физической культуры в обществе  Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.
55	7аб вГД 27.0 1	1. Подъёмы Повороты Преодоление дистанции <b><u>Домашнее задание</u></b> Прогулка игры на свежем воздухе.	Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание Подъём в гору скользящим шагом, поворот на месте махом преодоление дистанции до 1-2 км. Подъём в гору скользящим шагом Поворот на месте махом Преодоление дистанции до 1-2 км. <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b> - <u>прохождение на лыжах дистанции до 10-12 мин.</u> Рефлексия урока.	Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах видеть и исправлять ошибки	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры

			<b>Виды деятельности</b> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума		
56	7аб вгд 28.0 1	1.Одновременный одношажный ход. преодоление дистанции <b>Домашнее задание</b> Прогулка игры на свежем воздухе.	Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание одновременный одношажный ход. преодоление дистанции до 2-3 км. Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - Слушание объяснений учителя - Анализ проблемных ситуаций - Измерение величин - Выполнение работ практикума	Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах видеть и исправлять ошибки	Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.
57	7аб вгд 29.0 1	1.Преодоление препятствий и дистанций <b>Домашнее задание</b> Самостоятельное занятия на свежем воздухе	Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание Преодоление бугров впадин при спуске с горы, преодоление дистанции до 1-2 км. преодоление дистанции до 2-3 км. <u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u> - <u>прохождение на лыжах дистанции до 10-12 мин.</u> Рефлексия урока.	Корректировка техники выполнения Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы	Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

			<p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
58	7аб вгд 3.02	<p>1.Подъемы преодоление препятствий и дистанций</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>Самостоятельное занятия на свежем воздухе</p>	<p>Преодоление бугров впадин при спуске с горы.Подъем в гору скользящим шагом преодоление дистанции до 2-3 км</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах видеть и исправлять ошибки</p>	<p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий</p>
59 - 56	7аб вгд 4.02	<p>1 Преодоление препятствий и дистанций игры</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>Самостоятельное занятия на свежем воздухе катание на коньках</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Применение лыжных мазей</p> <p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения</p> <p>опробывание</p> <p>Игры «Гонка с преследованием» преодоление дистанции до 4 км.</p> <p>Преодоление бугров впадин при спуске с горы, преодоление дистанции до 1-2 км.</p> <p>преодоление дистанции до 2-3 км.</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b></p> <p><b><u>- прохождение на лыжах дистанции до 10-12 мин.</u></b></p> <p><b><u>Рефлексия урока</u></b></p> <p><b>Виды деятельности</b></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы взаимодействие в команде</p>	<p>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	
60	7аб вгд 5.02	<p><b><u>Контрольный урок</u></b> Повороты подъемы</p> <p><b><u>Домашнее задание :</u></b> Самостоятельное занятия на свежем воздухе коньки прокатка</p>	<p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание</p> <p>Основы выполнения <u>на оценку техники Поворот на месте махом, подъем в гору скользящим шагом</u> преодоление препятствий и дистанций</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах</p> <p>Прохождение дистанции 2 км.</p> <p>Мальчики Девочки</p> <p>6.00-6.30-7.00мин 6.30-7.00-7.30мин 13.30-14.00-15.00мин 14.00-14.30-15.30мин</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
61	7аб - вгд 10.0 2	<p>1 Игры преодоление дистанций</p> <p><b><u>Домашнее задание :</u></b> Самостоятельное занятия на свежем воздухе коньки прокатка</p>	<p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ Игры «Гонка с выбыванием» преодоление дистанции до 4 км.</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>прохождение на лыжах дистанции до 10-12 мин.</u></li> </ul> <p><u>Рефлексия урока</u></p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы взаимодействие в команде</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>

62 -	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 11.0 2	1.Преодоление препятствий и дистанции до 4 км. <b><u>Домашнее задание</u></b> Самостоятельные занятия на свежем воздухе коньки прокатка	<b><u>Т.з.</u></b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b> <b><u>- прохождение на лыжах дистанции.</u></b> Преодоление бугров впадин при спуске с горы, преодоление дистанции до 4 км. Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> <i>- Слушание объяснений учителя</i> <i>- Анализ проблемных ситуаций</i> <i>- Измерение величин</i> <i>- Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать технические приемы управлять на лыжах	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки
63	<u>7аб</u> <u>вгд</u> 12.0 2	1 Преодоление дистанции до 4 км. Игры <b><u>Домашнее задание:</u></b> самостоятельно занятия на свежем воздухе коньки прокатка	Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание Основы техники выполнения 1 Игры «Карельская гонка» <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b> <b><u>- прохождение на лыжах дистанции</u></b> преодоление дистанции до 4 км. Рефлексия урока.	Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах и взаимодействие в команде	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре

			<p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушание объяснений учителя</li> <li>- Анализ проблемных ситуаций</li> <li>- Измерение величин</li> <li>- Выполнение работ практикума</li> </ul>		
64	7аб вГД 17.0 2	<p>1.Подъемы повороты</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>Самостоятельное занятия на свежем воздухе коньки прокатка</p>	<p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом, поворот на месте махом</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушание объяснений учителя</li> <li>- Выполнение работ практикума</li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы управлять на лыжах</p>	<p>Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта</p>
65	7аб вГД 18.0 2	<p><b><u>Контрольный урок</u></b></p> <p>прохождение дистанции 4 км.</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>самостоятельно занятия на свежем воздухе коньки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности</p> <p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание поворот на месте махом</p> <p>прохождение дистанции 4 км. прохождение дистанции 4 км на выносливость</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушание объяснений учителя</li> <li>- Измерение величин</li> <li>- Выполнение работ практикума</li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы</p>	<p>Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности</p>

66	7аб вгд 19.0 2		<p>1. Подъемы, повороты. Игра <b><u>Домашнее задание :</u></b> Самостоятельные занятия на свежем воздухе. Коньки - прокатка</p>	<p>Разминка прокатка в равномерном темпе 500м. ОРУ показ рассказ техники выполнения опробывание Подъемы на гору, повороты на месте Игра «Кто дальше» <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на выносливость</u></b> <u>- прохождение на лыжах дистанции до 10-12 мин.</u> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать свои физические возможности и технические приемы управлять на лыжах</p>	<p>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных</p>
67	7аб вгд 24.0 2		<p><b>Спортивные игры - Волейбол</b> 1Стойки перемещения <b><u>Домашнее задание</u></b> Размер площадки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила техники безопасности в игре Волейбол. и занятиях с мячом Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов. подготовительные упражнения с мячом рассказ показ опробывание технических приемов Стойки игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления скорости челночный бег с ведением и без</p>	<p>Устный опрос по знаниям правил безопасности Умение работать и выполнять технические приемы в перемещениях по площадке</p>	<p>Познавательные: Знания по истории развития волейбола.</p>

			<p>ведения мяча Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
68	7аб вгд 25.0 2	<p>1.Перемещения владения мячом <b><u>Домашнее задание:</u></b> правила игры волейбол</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Терминология избранной спортивной игры Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов. подготовительные упражнения с мячом рассказ показ опробывание технических приемов Техника перемещений Перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед Ходьба и бег и выполнение заданий (сесть на пол встать подпрыгнуть и др.) упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления скорости. метание в цель различными мячами <b><u>Подготовка к сдаче ГТО на быстроту и силу</u></b> - <u>разновидности челночного бега</u> - <u>подтягивание, отжимание</u> <u>поднимание туловища</u> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i></p>	<p>Умение работать и выполнять технические приемы с мячом видеть и исправлять ошибки</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия</p>



				- Анализ проблемных ситуаций - Выполнение работ практикума	
69	7аб вгд 26.0 2	<b>Р.К.</b> 1. комплексы упражнений Подачи, накаты игра теннис <b><u>Домашнее задание</u></b> Составить комплекс утренней зарядки	<b>Т.з.</b> Правила игры Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений Подачи накаты игра теннис <b><u>Подготовка к сдаче ГТО</u></b> <b><u>- подтягивание, отжимание</u></b> <b><u>поднимание туловища</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - Слушание объяснений учителя - Выполнение работ практикума	Корректировка техники выполнения упражнений	Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных
70	7аб вгд 2.03	1.Перемещения, комбинации из освоенных элементов Эстафеты <b><u>Домашнее задание</u></b> История развития игры в России	<b>Т.з.</b> Правила и организация избранной игры цель и смысл. Игровое поле Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов. подготовительные упражнения с мячом рассказ показ опробывание технических приемов количество участников поведение игроков в перемещения в стойке приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед . Комбинации из освоенных элементов техник. Перемещения в стойке Остановки Ускорение	Умение работать и выполнять технические приемы с мячом видеть и исправлять ошибки и свои физические возможности	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности

			<p>Эстафеты нападения и в защите</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на быстроту и силу</u></b></p> <p><b><u>- разновидности челночного бега</u></b></p> <p><b><u>- подтягивание, отжимание</u></b></p> <p><b><u>поднимание туловища</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
71	7аб вгд 3.03	<p>1.Передачи мяча</p> <p>Круговая тренировка</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>Прыжки на скакалке</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Техника перемещений и передач мяча</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов.</p> <p>подготовительные упражнения с мячом рассказ показ</p> <p>опробывание технических приемов</p> <p>Передачи мяча над собой.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Круговая тренировка Жонглирование упражнения на быстроту и точность реакции прыжки в заданном ритме</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></p> <p>- <i>Измерение величин</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Умение работать и выполнять технические приемы с мячом видеть и исправлять ошибки</p>	<p>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>

72	<u>7аб</u> вгд 4.03		<p><b><u>Р.К.</u></b> 1. Комплексы упражнений <b><u>Контрольный урок</u></b> правила игры <b><u>Домашнее задание</u></b> Выполнять комплекс утренней зарядки</p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений. Контрольный урок правила учебная игра настольный теннис Поддачи Удары справа слева Учебная игра Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Умение выполнять и применять технические приемы и самостоятельную работу по группам Работа по станциям</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
73	<u>7аб</u> вгд 9.03		<p>1. Передача мяча Прямой нападающий удар <b><u>Домашнее задание:</u></b> Степ-упражнения</p>	<p><b><u>Т.З.</u></b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к разучиваемой игре Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом рассказ показ опробывание технических приемов Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой тоже через сетку Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании прыжками метаниями и</p>	<p>Умение работать и выполнять технические приемы с мячом видеть и исправлять ошибки взаимодействие в команде</p>	<p><b>Коммуникативные</b> устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.</p>

			<p>бросками мячей разного веса в цель и на дальность</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на быстроту и силу</u></b></p> <p><b><u>- разновидности челночного бега</u></b></p> <p><b><u>- подтягивание отжимание поднимание туловища</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Виды деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
74	7аб вГД 10.0 3	<p>1.Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов игры</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>прыжки на скакалке</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Помощь в судействе комплектование команды подготовка места проведения игры</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов.</p> <p>подготовительные упражнения с мячом рассказ показ</p> <p>опробывание технических приемов</p> <p>Нижняя прямая подача мяча через сетку Комбинации из освоенных элементов техники перемещения в стойке и владением мячом Остановки , бег с ускорением изменением направления темпа ритма из различных и.п. Ускорение Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Подвижные игры с мячом</p>	<p>Умение работать и выполнять технические приемы с мячом видеть и исправлять ошибки</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Способность осуществлять судейство соревнований по волейболу, владеть жестами судьи.</p>

			<p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на быстроту и силу</u></b>  <b><u>- разновидности челночного бега</u></b>  <b><u>- подтягивание, отжимание</u></b>  <b><u>поднимание туловища</u></b>          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>          - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
75	7аб вгд 11.0 3	<p><b><u>Р.К.</u></b>          1. Комплексы упражнений          Подачи игра теннис  <b><u>Домашнее задание</u></b>          изменять свой комплекс утренней зарядки</p>	<p>Разминка упражнения на осанку          ОРУ в движении. Атлетическая гимнастика          Комплекс упражнений          Подачи справа слева игра теннис  <b><u>Подготовка к сдаче ГТО</u></b>  <b><u>- подтягивание отжимание</u></b>  <b><u>поднимание туловища</u></b>          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений          демонстрация игры настольный теннис</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
76	7аб вг 16.0 3	<p><b><u>1.Контрольный урок</u></b>          _прием передачи мяча  <b><u>Домашнее задание:</u></b>          упражнения на растяжку</p>	<p>Разминка бег с заданиями          ОРУ без предметов.          подготовительные упражнения с мячом          рассказ показ          опробывание технических приемов          Передачи мяча над собой, тоже через сетку.  <b><u>Контрольный урок</u></b> прием передачи мяча  <b><u>Контрольный урок</u></b> Подачи мяча</p>	<p>Уметь демонстрировать свои умения работы с мячом и свои физические возможности</p>	<p><b>Познавательные:</b>          Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>

			<p><u>Учащиеся пропустившие уроки по болезни, сдают контрольную тему в виде</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказа основ техники Приема передач мяча правила игры значение занятий волейболом развитие физических качеств.</li> <li>- реферата по теме волейбол</li> <li>- проекта по избранной теме. физической подготовленности. Рефлексия урока.</li> </ul> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
77	7аб вгд 17.0 3	<p>1. Позиционное нападение. Игра и игровые задания</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>Упражнения на растяжку</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Тактика нападений</p> <p>Расстановка игроков</p> <p>позиционное нападение из-за щита (зонная и личная защита)</p> <p>Разминка бег с заданиями</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>подготовительные упражнения с мячом рассказ показ</p> <p>опробывание технических приемов</p> <p>Комбинации из освоенных элементов прием передача удар</p> <p>2. Позиционное нападение с изменением позиций , Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2 3:2 3:3 и на укороченных площадках. Игра по</p>	<p>Уметь демонстрировать свои умения работы с мячом и взаимодействия в команде</p>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>Уметь выполнять освоенные элементы</p>

			<p>упрощенным правилам мини-волейбол Двухсторонние игры длительностью от 20с до 12</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче ГТО на быстроту и силу</u></b></p> <p><b><u>- разновидности челночного бега</u></b></p> <p><b><u>- подтягивание отжимание поднимание туловища</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
78	7аб вгд 18.0 3	<p><b><u>Р.К.</u></b></p> <p><b><u>1.Контрольный урок</u></b></p> <p>Челночный бег Комплексы упражнений перемещения, подачи игра теннис.</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b> Выполнять комплекс утренней зарядки</p>	<p>Разминка упражнения на осанку ОРУ в движении.</p> <p>Атлетическая гимнастика Комплекс упражнений теннис Виды перемещения у стола учебная игра Челночный бег 3/10м. Наклон вперед на результат оценки Поддачи. Учебная игра Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений и технических приемов видеть и исправлять свои ошибки Уметь продемонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям</p>	<p><b>Нравственные:</b></p> <p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
<p>4 четверть- 24 часа Баскетбол-6 часов Н/ теннис, атлетическая гимнастика-7 часов Легкая атлетика-11 часов</p>					

79	7абв ГД 30.03	<p><b>Спортивные игры – БАСКЕТБОЛ</b>  <b>Контрольный урок</b>  Ловля, передача, ведение мяча.  <b>Домашнее задание</b>  Прыжки на скакалке</p>	<p><b>Т.з.</b> Техника безопасности при занятиях спортивными играми  Разминка бег с заданиями  Правила игры ОРУ без предметов подготовительные упражнения с мячом  рассказ показ опробывание технических приемов БАСКЕТБОЛ Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости  Ведение с пассивным сопротивлением защитника толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p> <p><b>Подготовка к сдаче норм ГТО</b>  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений  Правила техники безопасности в игре баскетбол.  Уметь демонстрировать ОРУ  технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей  самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p><b>Личностные:</b>  Добросовестное выполнение учебных заданий.  Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p>
80	7абв ГД У. 31.03	<p>1. Веление мяча  Броски мяча (История)  развитие баскетбола в</p>	<p><b>Интегрированный урок.</b>  (История) развития баскетбола в СССР Клубы даты достижения (Биология) Система питания человека, витамины, углеводы</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений  Уметь демонстрировать ОРУ  технические приемы</p>	<p><b>Личностные:</b>  Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p>



СССР  
(Биология )  
Система  
питания  
человека  
витамины  
углеводы  
**Домашнее  
задание**  
Прыжки на  
скакалке

Основы строения витамины  
состав продуктов.  
**Т.з.** Терминология избранной  
спортивной игры  
Техника ловли передачи ведения  
мяча Тактика нападений  
Расстановка игроков.  
Позиционное нападение из-за  
щита (зонная и личная защита)  
Размеры площадки  
Разминка бег с заданиями  
ОРУ без предметов  
подготовительные упражнения с  
мячом рассказ показ  
опробывание технических  
приемов  
Веление мяча, пассивным  
сопротивлением защитника  
Бросок набивного мяча (2кг)  
двумя руками из различных и.п.  
стоя грудью и боком в  
направлении метания с места с  
шага с 2 шагов с 3 шагов вперед-  
вверх снизу вверх на заданную  
и максимальную высоту. Броски  
одной рукой и двумя руками с  
места и в движении (после  
ведения, после ловли) с  
пассивным противодействием  
Максимальное расстояние до  
корзины 4.80 м. в прыжке  
Рефлексия урока.  
**Виды деятельности**  
*- Слушание объяснений учителя*

видеть и исправлять свои  
ошибки демонстрация  
своих физических  
возможностей  
самостоятельная  
организация своей  
деятельности на уроке и  
свое взаимодействие в  
команде

освоения технических  
приемов и работать в  
группах

			<p>- Анализ проблемных ситуаций</p> <p>- Выполнение работ практикума</p>		
81	7абв гд 1.04	<p><u>Р.К.</u></p> <p>1. комплексы упражнений</p> <p>Подачи.</p> <p>Толчки игра теннис</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b></p> <p>выполнять комплекс утренней зарядки</p>	<p><u>Т.З. Самостоятельные занятия</u></p> <p>Упражнения на совершенствование координационных скоростно-силовых способностей</p> <p>Разминка ходьба с заданием</p> <p>Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий</p> <p>комплексы упражнений с гантелями</p> <p>Подачи, толчки учебная игра</p> <p>ОФП</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- Слушание объяснений учителя</p> <p>- Выполнение работ практикума</p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу</p> <p>Разделение по группам</p> <p>Работа по станциям</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре</p>
82	7абв гд 6.04	<p>1 Комбинации из освоенных элементов</p> <p>Тактика нападения.</p> <p>Контрольный урок-Штрафной бросок</p> <p><b><u>Домашнее задание:</u></b></p> <p>История развития игры в</p>	<p>Т.З. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к разучиваемой игре</p> <p>Помощь в судействе.</p> <p>Комплектование команды, подготовка места проведения, игры</p> <p>Разминка бег с заданиями</p> <p>ОРУ без предметов</p> <p>подготовительные упражнения с мячом</p> <p>рассказ показ</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Уметь демонстрировать ОРУ, технические приемы</p> <p>видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p> <p>самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.</p>

		России	<p>опробывание технических приемов</p> <p><u>Самостоятельные занятия</u></p> <p>Игровые упражнения на совершенствование технических приемов (ловли передачи броска или удары в цель ведение сочетание приемов)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>Варианты челночного бега</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <p>- <i>Слушание объяснений учителя</i></p> <p>- <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
83	<u>7абв</u> <u>гд</u> 7.04	1.Перехват мяча комбинации из освоенных элементов Игры, игровые задания <b><u>Домашнее задание:</u></b> прыжки на скакалке	<p>Т.3. Правила и организация избранной игры цель и смысл игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и в защите</p> <p>Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов</p> <p>подготовительные упражнения с мячом. Рассказ, показ опробывание технических приемов</p> <p>Перехват мяча Варианты челночного бега с изменением направления скорости способа</p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке и свое взаимодействие в команде</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий.</p>

			<p>перемещения бег с преодолением препятствий и на местности .Комбинации из освоенных элементов :ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Игры и игровые задания 3:2 3:3</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
84	<u>7абв</u> <u>гд</u> 8.04	<p><b><u>Р.К.</u></b></p> <p>Комплексы упражнений</p> <p><b><u>Контрольный урок</u></b></p> <p>Подтягивание поднимание туловища</p> <p>Игра теннис</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <p>Выполнять комплекс утренней зарядки</p>	<p>Т.З. <u>Самостоятельные занятия</u></p> <p>Упражнения на совершенствования силовых способностей</p> <p>Разминка ходьба с заданием</p> <p>Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий</p> <p>Комплексы упражнений с гантелями</p> <p><u>Контрольный урок</u></p> <p>Подтягивание (М) поднимание туловища 30с.(Д)</p> <p><u>Учащиеся, пропустившие уроки по болезни, сдают контрольную тему в виде</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказа основ техники ведения мяча броски правил игры значение занятий баскетболом развитие физических качеств.</li> <li>- реферата по теме баскетбол</li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу</p> <p>Разделение по группам</p> <p>Работа по станциям</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>Способность преодолевать трудности.</p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p>

			<p>- проекта по избранной теме. Подрезки, накаты учебная игра Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
85	<u>7абв</u> <u>ГД</u> 13.04	<p><b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Прыжки в высоту метание различных снарядов Линейные эстафеты. <b><u>Домашнее задание:</u></b> прыжки на скакалке</p>	<p><b>Т.з.</b> Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения рассказ показ опробывание технических приемов Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками). Линейные эстафеты. Рефлексия урока Виды деятельности - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Правила игры баскетбол. Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p>Знания правил безопасности при занятиях легкой атлетикой</p>
86	<u>7абв</u> <u>ГД</u> 14.04	<p>Прыжки в высоту метание теннисного мяча <b><u>Домашнее задание</u></b></p>	<p><b>Т.з.</b> Правила соревнований в беге прыжках и метаниях Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов. прыжковые упражнения и на растяжку рассказ показ</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы</p>

		<p>Прыжки на скакалке</p>	<p>опробывание технических приемов  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага с 2 шагов с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 10-12 метров</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>ошибки демонстрация своих физических возможностей  самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p>взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.</p>
87	7абв гд 15.04	<p><b><u>Р.К.</u></b>  Комплексы упражнений  Хватка ракетки игра теннис  <b><u>Домашнее задание</u></b>  Прыжки на скакалке</p>	<p>Разминка ходьба с заданием  Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий  Комплексы упражнений со скакалкой  Хватка ракетки (азиатская) - «пером»  Исходное положение у стола.  Учебная игра теннис в парах  <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу  Разделение по группам  Работа по станциям</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>  Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью</p>

88	<u>7абв</u> ГД 20.04	<p><b>Контрольный урок-бег 30м</b> Прыжки в высоту метание теннисного мяча</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. Проведение соревнований в подготовке места проведения занятий Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага с 2 шагов с3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния 10-12 метров Д</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей самостоятельная организация своей деятельности на уроке</p>	<p><b>Личностные:</b> способность преодолевать трудности.</p>
89	<u>7абв</u> ГД 21.04	<p>Прыжки в длину</p> <p><b><u>Контрольный урок</u></b> Прыжки в высоту с разбега.</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> Прыжки на скакалке</p>	<p>Т.З. Измерение результатов подача команд Демонстрация упражнений помощь в оценке результатов Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения и на растяжку</p> <p><b><u>Контрольный урок – Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</u></b> <b><u>Учащиеся с подготовительной группой пропустившие уроки по болезни сдают контрольную тему в виде</u></b> - рассказа основ техники бега</p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами</p>

			<p>старт разгон бег по дистанции  финиширование  основ техники прыжков  отталкивание разбег полет  приземление.  основ техники метания  разбег замах бросок финальное  усилие  - реферат по теме бега, прыжков,  метания  - проекта по избранной теме  легкой атлетике.  1. Бег с изменением направления  и скорости способа  перемещения. Бег с  преодолением препятствий и на  местности2.Прыжки в длину с 9 -  11 шагов разбега Рефлексия  урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>  - <i>Измерение величин</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
90	<u>7абв</u> гд 22.04	<b><u>Р.К.</u></b> Комплексы упражнений Передвижение у стола Игра теннис <b><u>Домашнее</u></b> <b><u>задание:</u></b> составить комплекс	Разминка ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Комплексы упражнений со скалкой Передвижение у стола Одношажный, двухшажный учебная игра	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры



		утренней зарядки	<p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b>          Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
91	7абв гд 27.04	<p><b>Контрольный урок- челночный бег 3-10</b>          Высокий старт. Ловля и броски набивного мяча  <b><u>Домашнее задание:</u></b> бег на короткие отрезки</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма          Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.          Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов спец-беговые упражнения рассказ показ опробывание технических приемов          Высокий старт. От 30 до 40м бег с ускорением <u>2.</u> бег с ускорением. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места ; то же с шага ; снизу вверх на западную и максимальную высоту ..Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска : с хлопками ладонями после приседания . максимальной скоростью          Рефлексия урока.          Виды деятельности          - <i>Слушание объяснений учителя</i>          - <i>Измерение величин</i></p>	<p>Знать требования инструкций. Устный опрос          Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.          Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Уметь продемонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность преодолевать сложности в трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке</p>

			- <i>Выполнение работ практикума</i>		
92	<u>7абв</u> <u>гд</u> 28.04	1 Старты бег с ускорением Эстафеты <b><u>Домашнее задание:</u></b> занятия, игры на свежем воздухе	<b><u>Т.з.</u></b> Представление о темпе скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости быстроты силы координационных способностей Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов спец-беговые упражнения рассказ показ опробывание технических приемов Бег с ускорением от 40-60м Эстафеты старты из различных и.п. бег с ускорением, с максимальной скоростью , Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин. <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Корректировка техники выполнения упражнений Легкоатлетические упражнения. Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей	<b>Нравственные:</b>  Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры
93	<u>7абв</u> <u>гд</u> 29.04	<b><u>Р.К.</u></b> Комплексы упражнений Хватка ракетки игра теннис <b><u>Домашнее задание:</u></b> Составить комплекс гимнастики для	Разминка ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Комплексы упражнений на тренажерах История развития настольного тенниса. Хватка ракетки (европейская) учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	<b>Коммуникативные:</b>  Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений

		глаз	<p>теннис в парах Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
94	<u>7абв</u> <u>гд</u> 4.05	<p>1 Бег Прыжки в длину с разбега <b><u>Домашнее задание</u></b> занятия, игры на свежем воздухе</p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов спец-беговые упражнения рассказ показ опробывание технических приемов Бег с ускорением до 60 метров. Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны, прыжки в длину с места. Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин. <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Легкоатлетические упражнения. Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p>Способность преодолевать сложности в трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке</p>
95	<u>7абв</u> <u>гд</u> 5.05	<p>Прыжки через препятствия бег в равномерном темпе <b><u>Контрольный</u></b></p>	<p><b><u>Т.з.</u></b> Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях Измерение результатов подача команд Демонстрация упражнений помощь в оценке результатов</p>	<p>Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей</p>	<p><b>Личностные:</b>  Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>

		<p><b>урок</b> бег 60м.  <b>Домашнее задание</b>  занятия, игры на свежем воздухе</p>	<p>Разминка бег  ОРУ без предметов спец-беговые и прыжковые упражнения  Бег на результат 60 метров на оценку уровня физической подготовленности. Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности , минутный бег.  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Анализ проблемных ситуаций</i>  - <i>Измерение величин</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		упражнений.
96	7абв гд 6.05	<p><b>Р.К.</b>  Комплексы упражнений игра теннис.  <b>Домашнее задание</b>  занятия на свежем воздухе.</p>	<p>Разминка ходьба с заданием  Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий  Комплексы упражнений на тренажерах  учебная игра настольный теннис. и игровые задания  Рефлексия урока.  <b>Виды деятельности</b>  - <i>Слушание объяснений учителя</i>  - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу  Разделение по группам  Работа по станциям</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>

97	<u>7абв</u> гд 11.05	Прыжки в длину с разбега толчки броски набивных мячей <b><u>Домашнее задание</u></b> занятия, игры на свежем воздухе	Т.З. Проведение соревнований в подготовке места проведения занятий Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения рассказ показ опробывание технических приемов Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей .Бег в равномерном темпе до 20 мин. девочки- до 15 мин. <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Анализ проблемных ситуаций</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки демонстрация своих физических возможностей	<b>Коммуникативные:</b>  Умение планировать пути достижения цели
98	<u>7абв</u> гд 12.05	Прыжки <b><u>Контрольный урок</u></b> метание мяча <b><u>Домашнее задание</u></b> занятия игры на свежем воздухе	Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов прыжковые упражнения рассказ показ опробывание технических приемов Прыжки через препятствия на точность приземления и в зоны метание теннисного мяча на дальность на результат оценку уровня физической подготовленности	Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ технические приемы видеть и исправлять свои ошибки	Способность преодолевать сложности в трудности, выполнять учебные задания по физической и технической подготовке

			<p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Анализ проблемных ситуаций</i></li> <li>- <i>Измерение величин</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>		
99	7абв гд 13.05	<p><b><u>Р.К.</u></b> Комплексы упражнений Ловля бросок набивного мяча</p> <p><b><u>Домашнее задание</u></b> занятия на свежем воздухе.</p>	<p>Т.3. Упражнения и простейшие программы развитие выносливости скоростных и скоростно-силовых координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений</p> <p>Разминка ходьба с заданием</p> <p>Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий</p> <p>Комплексы упражнений на тренажерах</p> <p>Передвижение у стола</p> <p>Учебная игра по правилам</p> <p>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера после броска вверх.</p> <p><b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b></p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p><b>Виды деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Слушание объяснений учителя</i></li> <li>- <i>Выполнение работ практикума</i></li> </ul>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу</p> <p>Разделение по группам</p> <p>Работа по станциям</p>	<p><b>Личностные:</b></p> <p>Готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни.</p>

100	<u>7абв</u> гд 18.05	<b><u>Р.К.</u></b> Комплексы упражнений игра теннис <b><u>Домашнее задание:</u></b> занятия на свежем воздухе.	Разминка ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов. распределение по месту занятий Комплексы упражнений на тренажерах учебная игра настольный теннис в парах Круговая тренировка Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	Осуществлять самоконтроль при занятиях физической культурой.
101	<u>7абв</u> гд 19.05	Бег <b><u>Контрольный урок</u></b> прыжки в длину <b><u>Домашнее задание:</u></b> Занятия игры на свежем воздухе	Разминка бег с заданиями ОРУ без предметов. прыжковые упражнения Бег с препятствиями и на местности, минутный бег. <b><u>Контрольный урок</u></b> прыжки в длину с места и бег на 1500м. на оценку уровня физической подготовленности Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Измерение величин</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Демонстрация своих физических возможностей и технических приемов	<b>Личностные:</b> Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
102	<u>7абв</u> гд 20.05	<b><u>Р.К.</u></b> Комплексы упражнений Удары толчок, игра теннис <b><u>Домашнее задание:</u></b>	<b><u>Т.з.</u></b> Правила самоконтроля и гигиены Разминка ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Комплексы упражнений	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	<b>Личностные:</b> Воспитание привычек и потребностей в здоровом образе жизни.

		занятия на свежем воздухе.	на тренажерах Настольный теннис: Виды ударов, толчок <b><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></b> Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>		
103	<u>7абв</u> <u>гд</u> 25.05	<b><u>Р.К.</u></b> 1. Комплексы упражнений игра теннис <b><u>Домашнее задание:</u></b> занятия игры на свежем воздухе	Разминка ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Комплексы упражнений на тренажерах учебная игра настольный теннис в парах Круговая тренировка Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i>	Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	<b>Личностные:</b>  Воспитание привычек и потребностей в здоровом образе жизни.
104	<u>7абв</u> <u>гд</u> 26.05	<b><u>Р.К.</u></b> <b><u>Контрольный урок</u></b> Бег на 1500м. Комплексы упражнений игра теннис <b><u>Домашнее задание:</u></b> Занятия игры на свежем воздухе	Т.3. История развития настольного тенниса. Разминка ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий <b><u>Контрольный урок</u></b> бег на 1500м. на оценку уровня физической подготовленности Комплексы упражнений на тренажерах Хватка ракетки (европейская) учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям	<b>Познавательные:</b>  Знания по истории олимпийского движения. <b>Личностные:</b>  Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.



			<p>теннис в парах Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>		
105	7абв гд 27.05	<p><b><u>Р.К.</u></b> Комплексы упражнений игра теннис. <b><u>Домашнее задание:</u></b> Занятия, игры на свежем воздухе</p>	<p>Разминка. Ходьба с заданием Упражнения на осанку ОРУ без предметов распределение по месту занятий Комплексы упражнений на тренажерах учебная игра настольный теннис. и игровые задания Рефлексия урока. <b>Виды деятельности</b> - <i>Слушание объяснений учителя</i> - <i>Выполнение работ практикума</i></p>	<p>Уметь демонстрировать технические приемы и самостоятельную работу Разделение по группам Работа по станциям</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  Уметь выполнять освоенные элементы</p>

