Муниципальное общеобразовательное учреждение   
«Рождественская средняя общеобразовательная школа »

Валуйского района Белгородской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ Корчагина Н.Н.  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  МОУ «Рождественская СОШ»  Валуйского района  Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_Борисова С.В.  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | **«Утверждаю»**  Директор МОУ «Рождественская СОШ» Валуйского района  Белгородской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Маричева Е.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**Календарно-тематическое планирование**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для 7 класса**

Учитель

Сержанов Павел Юрьевич

1 квалификационная категория

2020 - 2021 г

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Сроки  прохождения | | Кол-во часов | Тема урока | Содержание урока | Характеристики основных видов деятельности обучающихся | | | Д.З. |
| план. | факт. |
| Личностные  УУД | Метапредметные  УУД | Предметные  УУД |
| **Раздел: Легкая атлетика- 8 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Спринтерский бег 30м. Высокий старт. | Вводный урок. Техника безопасности на уроках. Инструкция № Изучение техники бега на 30 метров - тест. Изучение техники высокого старта. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Т.Б. на уроках физической культуры. |
|  |  |  | 2 | Теория (Лёгкая атлетика). Спринтерский бег 30м., 60м. Игры «Снайперы», «Прыгуны и пятнашки». | Теория (Лёгкая атлетика). Тестирование. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Снайперы. Прыгуны и пятнашки | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Учебник стр.77 |
|  |  |  | 3 | **Входной контроль.** Теория (Страницы истории). Спринтерский бег 30м, 60м. Высокий старт. | Теория (Страницы истории). Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники бега на 30,60 метров. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения в спринтерском беге, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Учебник  стр.8 |
|  |  |  | 4 | Спринтерский бег. Бег на 30 м. Метания малого мяча в цель и на дальность. | Изучение техни­ки метания малого мяча в цель и на дальность. Учет бега на 30 м Бег на выносливость 1500метров | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять лёгкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Выполнить упражнения на осанку |
|  |  |  | 5 | Соревнование с элементами лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание). | Соревнование с элементами лёгкой атлетики (комплекс ГТО). Эстафета на полосе препятствий | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике. | Выполнить переменный бег до 1км. |
|  |  |  | 6 | Спринтерский бег. Метания малого мяча в цель и на дальность. Учет бега на 60 метров. | Совершенствование техни­ки метания малого мяча в цель и на дальность. Учет бега на 60 метров. Сдача норм комплекса ГТО. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Составить свой режим дня. |
|  |  |  | 7. | Познай себя. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча в цель и на дальность. | Теория (Познай себя). Совершенствование техни­ки метания малого мяча в цель и на дальность. Изучение техники прыжка «согнув ноги». Учет бега на 60 метров. Сдача норм комплекса ГТО. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения при выполнении прыжков и метаний. | Основы теории. Учебник стр.13 |
|  |  |  | 8. | Теория (здоровье и здоровый образ жизни). Техника метания мяча, прыжка в длину с разбега | Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Учёт техники метания мяча, техники прыжка в длину с разбега. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | взаимодейство-вать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике. | Основы теории. Учебник стр.40 |
| **Раздел: Спортивные игры (лапта)- 4 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Лапта. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Ловля и передачи мяча. | Правила Т.Б. при занятиях спортиграми. Старт из различных и.п. бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с ускорением и увертыванием. Знакомство с правилами игры. (Т) Ловля и передача малого мяча. Учебная игра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Знать Т.Б на уроках спортивных игр. |
|  |  |  | 2. | Теория  (Самоконтроль). Ловля и передачи мяча, техника передвижений. Броски малого мяча по цели. Учебная игра. | Теория  (Самоконтроль). Бег в равномерном темпе до 4 мин. ОРУ в движении. Ускорения и пробежки. Броски малого мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лета. Учебная игра. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. | Знать теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.67 |
|  |  |  | 3. | Первая помощь при травмах. Ловля и передачи мяча. Техника ударов по мячу битой. Учебная игра. | Первая помощь при травмах. (Т) Бег в равномерном темпе до 5 мин. Ловля и передача мяча на месте и в движении – учет. Удары битой по мячу с подбрасывания. Учебно-тренировочная игра. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Учебник стр.72 |
|  |  |  | 4. | Удары битой по мячу. Бег с ускорением, уклонением и увертыванием. Веерная перебежка. Игра в лапту. | Теоретические сведения. Шестиминутный бег с равномерной скоростью. Бег с ускорением, уклонением и увертыванием. Удар битой по мячу с подбрасывания- учет. Учебно-тренировочная игра. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. | Выполнить упражнения для развития силы. Учебник стр.217 (Быстрота). |
| **Раздел: Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Баскетбол. Инструктаж по Т.Б № . Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ловля и передача мяча. | Т.Б. при занятиях спортивными играми. (Т) Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом. | Знать Т.Б. на уроках спортигр. |
|  |  |  | 2. | Правила игры. Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану». | Теоретические сведения (Баскетбол). Простейшие правила игры. (Т). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану». Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Знать теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.183 |
|  |  |  | 3. | Техника броска мяча. Ловля и передача мяча. Бросок, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | Техника броска мяча. (Т). Стойки и перемещения остановка двумя шагами, прыжком. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди – учет. Передачи одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Баскетбол по упрощенным правилам. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Учебник стр.183 |
|  |  |  | 4. | Теория (Ловкость). Ловля и передача мяча. Бросок, ведение мяча. Повороты с мячом. Учебная игра. | Теория (Ловкость). Двухсторонняя игра 4х4 и 5х5 по упрощенным правилам. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом. | Знать теоретический материал урока. Учебник стр.225 (Ловкость). |
|  |  |  | 5. | Техника броска мяча. Ведение мяча в средней стойке в движении. Ловля и передача, бросок мяча. Учебная игра. | Техника броска мяча (Т). Ведение мяча в средней стойке в движении по прямой– учет. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием (максимальное расстояние до корзины 4.80 м.). Двухсторонняя игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Поднимание туловища за 30 сек:  М- 22 раза.  Д-19 раз. |
|  |  |  | 6. | Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Игра по упрощенным правилам. | Техника ловли, передачи, ведения и броска мяча ( Т). Стойки и перемещения. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой; с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника . Броски двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. | Из полуприседа прыжки вверх:  М- 9 раз  Д- 6 раз. |
| **Раздел: Гимнастика- 12 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Гимнастика. Инструктаж по Т.Б № . Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | Т.Б. во время занятий гимнастикой (Т). Строевой шаг. Сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Обучение технике: М- кувырок вперед в стойку на лопатках.Д- кувырок назад в полушпагат. Совершенствование техники: два кувырка вперед слитно, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках. Эстафеты с набивными мячами (1кг.). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, акробатических упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Знать Т.Б. во время занятий гимнастикой. |
|  |  |  | 2. | Акробатика (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост). Эстафеты с элементами гимнастики. | Гимнастика (Т). ОРУ на месте и в движении. М-кувырок вперед в стойку на лопатках- учет. Д- кувырок назад в полушпагат-учет. Мост из положения стоя –Д; из положения лежа-М. Упражнения с гимнастической скамейкой. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с элементами гимнастики. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях акробатики. | Выполнить упражнения на силу Учебник стр.179 |
|  |  |  | 3. | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами акробатики. | ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Размыкание и смыкание на месте. Мост из положения стоя - Д-учет. Мост из положения лежа-М-учет. Броски набивного мяча из различных и.п. Эстафеты с элементами акробатики. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:  Д- 12 раз  М- 18 раз. |
|  |  |  | 4. | Теория (Гибкость). Комбинация из 5-6 элементов акробатики. Эстафеты. | Теория (Гибкость). ОРУ. Два кувырка назад слитно-учет. Комбинация из 5-6 элементов акробатики: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног); поворот кругом; кувырок назад; перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 180 град. Эстафеты с набивными мячами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в освоении висов и упоров. | Выполнить упражнения на гибкость. Учебник стр.207 |
|  |  |  | 5. | Значение физ.упражнений для поддержания работоспособности. Комбинация из 5-6 элементов акробатики. | Значение физ.упражнений для поддержания работоспособности (Т). ОРУ с большими мячами. Комбинация из 5-6 элементов акробатики-учет. Обучение: М- (на низкой перекладине- подъем переворотом в упор толчком двумя. Д- (брусья разновысокие)- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. | Выполнить упражнения на силу Учебник стр.211 |
|  |  |  | 6. | Висы и упоры. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики | ОРУ с гимн. палками. Висы и упоры.  Соревнование-  М: (на низк. пер.)- подъем переворотом в упор толчком двумя.  Д: (бр. разновыс.) – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в гимнастических упражнениях, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Поднимание туловища из положения лежа на спине: м-35р.  Д- 30 раз. |
|  |  |  | 7. | Техника выполнения элементов на брусьях и перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. | Техника выполнения элементов на брусьях и перекладине. (Т)  ОРУ с обручами  СовершенствованиеМ: (на низ пер.) - подъем переворотом в упор толчком двумя.  Д: (брусья разнов.) -  Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь-учёт. Гимнастическая полоса препятствий. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Учебник стр.179 |
|  |  |  | 8. | Строевые упражнения. Висы и упоры-соревнования на перекладине, брусьях, бревне. | Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Соревнования по выполнению элементов гимнастики: М (перекл.высокая)-размахивания, соскок махом назад. Передвижение в висе.  Д- (брус разнов) – размахивания изгибами. Вис лежа, вис присев соскок с поворотом. Комбинация на гимнастическом бревне.( из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре, руки в стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, равновесие на одной, руки в стороны. Беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.) | Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Наклон вперед из седа ноги врозь. |
|  |  |  | 9. | Техника изучаемых упражнений. Висы и упоры на перекладине, брусьях. | Техника изучаемых упражнений (Т).  Повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, обратное перестроение.  Обучение:  М (перекл.высокая) Махом назад соскок.  Совершенствование техники передвижения в висе на выс. перекладине  Д- (бр. разнов.) Размахивания изгибами. Вис лежа, вис присев. Соскок с поворотом - повторение ранее пройденных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | взаимодейст-вовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по гимнастике. | Повторить теоретиче-ский материал урока. |
|  |  |  | 10. | Техника опорных прыжков. ОРУ со скакалкой. | Техника опорных прыжков через гимн. козел в ширину (Т). ОРУ со скакалкой. Обучение: Д-Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.)  М- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см.). | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Прыжки со скакалкой за 20 сек: М- 46р  Д- 48 раз. |
|  |  |  | 11. | Опорные прыжки. Комбинация на бревне. | Размыкания и смыкания. ОРУ на месте и в движении.  Д-Комбинация на бревне. Опорные прыжки: Д-Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см.)  М- прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) - учёт. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы при выполнении опорных прыжков. | Из полу-приседа прыжки вверх: м- 8р.  Д- 5 раз. |
|  |  |  | 12. | **Промежуточный контроль.** Соревнование с элементами гимнастики. | Теория. Размыкания и смыкания. ОРУ на месте. М - (пер.высокая) -размахивания в висе, соскок махом назад - учет.  Д-Комбинация на бревне-учет. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий (опорных прыжков), доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Учебник стр.179 |
| **Раздел: Элементы единоборств – 4 часа** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Элементы единоборств. Инструктаж по Т.Б № . Стойки и передвижения в стойке. Техника приёмов. | Инструктаж по Т.Б. на уроках по единоборствам. Инструкция  № 19-1.  Ознакомление с техникой при­емов*.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.  Игры «Перетяни за черту», «Бой петухов» | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Повторить правила Т.Б. |
|  |  |  | 2. | Техника приёмов. Игры «Перетяни за черту»,  «Бой петухов». | Теоретические сведения.  Ознакомление с приемами борьбы за выгодное положение, за предмет.  Ознакомление с упражнениями по овладению приемами страховки.  Игры «Перетяни за черту»  «Бой петухов». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Повторить технику приёмов. |
|  |  |  | 3. | Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки. | Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Повторить Т.Б. |
|  |  |  | 4. | Техника приёмов. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Повторить технику приёмов. |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б № . Техника одновременного одношажного хода. | Значение, история, правила соревнований Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой. (Т). Повороты на лыжах. Обучение технике одновременного одношажного и двухшажного ходов. Прохождение дистанции до 4 км. чередуя одновременный и попеременный ход. Командные гонки. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать Т.Б. во время занятий Л\П. |
|  |  |  | 2. | Теория (лыжная подготовка). Игра «Гонки с выбыванием». Эстафеты с применением лыжных ходов. | Теория (лыжная подготовка). Совершенствование техники одновременного одношажного хода. «Гонки с выбыванием», Эстафеты с применением лыжных ходов с передачей палок. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с лыжным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Экипировка лыжника. Учебник стр.172 |
|  |  |  | 3. | Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. Техника спусков, поворотов и торможений упором. | Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. (Т). Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Спуск со склонов в средней и низкой стойке, торможение и поворот упором. Игра «Гонки с преследованием». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий лыжной подготовкой. | Повторить технику изученных ходов. |
|  |  |  | 4. | Техника спусков, поворотов и торможений упором Игра «Гонки с выбыванием». | Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Спуск с крутого склона в низкой стойке с чередованием торможения и поворотов упором. Передвижение по пересеч. местности с чередованием изученных ходов до 4 км. Игра «Гонки с выбыванием». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять технические действия при овладении техникой спусков, поворотов и торможений. | Знать температур-ный режим. Учебник стр.172 |
|  |  |  | 5. | Техника подъёма в гору скользящим шагом. (Т). Прохождение дистанции до 4 км. | Техника подъёма в гору скользящим шагом. (Т). Спуск с крутого склона в низкой стойке с чередованием торможения и поворотов «плугом», упором. Передвижение по пересеч. местности с чередованием изученных ходов до 4 км. Игра «Карельская гонка». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в лыжных гонках, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Повторить теоретиче-ский материал, изученный на уроке. |
|  |  |  | 6. | Физическая культура, цели и формы организации. Передвижение до 4 км на лыжах с чередованием изученных ходов. | Физическая культура, цели и формы организации. (Т). Передвижение до 4 км на лыжах с чередованием изученных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Гонки с преследованием». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | Знать признаки обморожения. |
|  |  |  | 7. | Понятие о физическом здоровье. Прохождение дистанции 4 км. | Понятие о физическом здоровье. (Т). Повороты на лыжах на месте. Спуск в низкой стойке, поворот на месте махом, подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. чередуя изученные виды лыжных ходов. Игра «Гонки с выбыванием». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий на лыжах. | Повторить теорию, изученную на уроке. |
|  |  |  | 8. | Техника одновременного одношажного хода. Эстафеты с применением лыжных ходов. | Техника одновременного одношажного хода. (Т). Повороты на лыжах на месте. Обучение технике одновременного одношажного хода. Эстафеты с применением лыжных ходов с передачей палок. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Знать режим дня школьника. |
|  |  |  | 9. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Биатлон». | Техника одновременного двухшажного хода. (Т). Повороты на лыжах на месте. Обучение технике одновременного двухшажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «Биатлон». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств. | Знать принципы закаливания. Учебник стр.59 |
|  |  |  | 10. | Экипировка лыжника. Прохождение дистанции до 4км. Игра «Командные гонки». | Теория (экипировка лыжника). Размыкание и смыкание на лыжах. Передвижение на лыжах до 4 км. с чередованием изученных ходов. Игра «Командные гонки». | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. | Знать технику спуска со склона в низкой стойке. |
|  |  |  | 11. | Техника одновременного одношажного хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м. | Техника одновременного одношажного хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения конькового хода, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. | Роль здорового образа жизни. Учебник стр.40 |
|  |  |  | 12. | Признаки обморожения. Гонка на лыжах 4 км. | Теория (признаки обморожения). Гонка на лыжах 4 км. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Экипировка лыжника. Учебник стр.137 |
| **Раздел: спортивные игры (баскетбол)- 6 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Спортивные игры (баскетбол). Инструктаж по Т.Б № . «Салки с ведением мяча». | Т.Б. во время спортивных игр. (Т).  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления , ускорения и остановка прыжком, ловля мяча после отскока от пола. «Салки с ведением мяча». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в баскетболе. | Знать Т.Б. на уроках спортигр. |
|  |  |  | 2. | История зарождения баскетбола (Т). Техника передвижений, ведение, передачи, ловля, броски мяча в корзину. | История зарождения баскетбола (Т).  ОРУ с мячами.  Остановка в шаге, остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления, ловля и передача мяча от груди и от плеча в движении. Бросок мяча в корзину от груди с места и в движении с пассивным противодействием.  «Мяч капитану» | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять спортигры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | История зарождения баскетбола. Учебник стр.183 |
|  |  |  | 3. | Техника передвижений, ведение, передачи, ловля, броски мяча в корзину. Учебная игра в мини-баскетбол.. | ОРУ в движении с мячом. Челночный бег с ведением-У.  Ловля и передачи мяча в движении в парах, тройках, квадрате, круге, бросок мяча в корзину от груди с места и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с баскетбольным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. |
|  |  |  | 4. | Возрастные особенностями развития ведущих психических процессов. (Т). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Что понимается  под возрастными особенностями развития ведущих психических процессов. (Т).  ОРУ в движении с мячом. Ловля и передачи мяча в движении-У. Ведение с обводкой стоек, ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Бросок одной и двумя руками с места и в движении.  Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Прыжки со скакалкой за 20сек.  М-42р. Д-48р. |
|  |  |  | 5. | Техника бросков мяча. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра в мини-баскетбол. | Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнера (Т). Спец.упр-я с мячами. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Ведение мяча с обводкой стоек-У. Бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины4,80м) в движении после ловли от партнера.  Учебно-тренировочная игра. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Приседание на одной ноге с поддержкойМ- 23р. Д-19р. |
|  |  |  | 6. | Бросок мяча одной, двумя руками после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра. | Бросок мяча одной, двумя руками после ведения с пассивным противодействием. У. учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | бережно обращаться с баскетбольным инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения. | Прыжки вверх из полуприседаМ-9р. Д-6р. |
| **Раздел: Лёгкая атлетика- 6 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Легкая атлетика.  Инструктаж по Т.Б № . Спринтерский бег от 30 до 40м. Эстафеты. | Т.Б. во время занятий Л\А (Т). Строевые упр-я, пройденные ранее.  О- высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием отрезков от 30 до 40м.  Бег с ускорением: 5-6х40-60м., беговые эстафеты. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения при выполнении прыжков в высоту. | Знать Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. |
|  |  |  | 2. | Стартовый разгон. (Т). Скоростной бег до 60м  (2-3 серии). Круговые эстафеты. | Стартовый разгон. (Т).  Спец.беговые упр-я.  Скоростной бег до 60м  (2-3 серии). Бег с хода  2-4х30-60м., Круговые эстафеты. | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвиваю-щих упражнений. | Стартовый разгон. Учебник стр.78 |
|  |  |  | 3. | Техника метания мяча на дальность(Т). Бег 60м. на результат. | Техника метания мяча на дальность(Т).  Спец.беговые упр-я.  Бег со старта с гандикапом 1-2х30-40м. Бег 60м. –У.  О- техника метания мяча на дальность в коридор 10м. Игра « Снайперы». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать технику метания. Учебник стр.88 |
|  |  |  | 4. | Техника прыжка в длину с разбега (Т). Метание мяча на дальность. Игра «Снайперы». | Техника прыжка в длину с разбега (Т).  Спец.прыжковые упр-я. О-технике прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 5-6 беговых шагов; то же, преодолевая планку на высоте 50-70см.  Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Игра  «Снайперы». | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. | Приседание на одной ноге с помощью: м-24р, д- 20р. |
|  |  |  | 5. | Влияние Л\А упражнений на телосложение человека.(Т). Метание мяча на дальность. | Влияние Л\А упражнений на телосложение человека.(Т).  Спец.прыжковые упр-я.  С-техника прыжка в длину с разбега :  Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов разбега, преодолевая планку на высоте 25см., поставленную за полметра до места приземления. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега в коридор 10м.- У | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы в легкой атлетике. | Знать теоретиче-ский материал, изученный на уроке. |
|  |  |  | 6. | Принципы раздельного питания. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель(1х1м) с расстояния 10-12м. | Принципы раздельного питания. Спец. Прыжковые упр-я. Прыжок в длину с разбега-У.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1м) с расстояния 10-12м. Игра «Снайперы». | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий легкоатлетиче-скими упражнениями. | Принципы раздельного питания. Учебник стр.47 |
| **Раздел: Спортивные игры (футбол, лапта) - 10 часов** | | | | | | | | | |
|  |  |  | 1. | Спортивные и народные игры. Инструктаж по Т.Б № . Учебные игры в футбол и лапту. | Т.Б на уроках спортигр. Правила игры. (Т).  Спец.упр-я с мячами. Ловля и передачи мяча на месте и в движении  Удары битой по мячу с подбрасывания партнера. Учебно-тренировочная игра с ограниченным числом участников. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий в играх-лапта, футбол, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Знать Т.Б. на уроках подвижных и спортигр. |
|  |  |  | 2. | Самоконтроль (Т). Прыжок в длину с места-тест. Учебно-тренировочные игры | Самоконтроль (Т). Прыжок в длину с места-тест. Спец.беговые упр-я. Ловля и передачи мяча, ловля высоко летящего мяча с последующим осаливанием, удары битой по мячу.  Учебно-тренировочные игры. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Учебник стр.67  (Само-контроль). |
|  |  |  | 3. | Возрождение Олимпийских игр (Т). 6-мин.бег-тест. Ловля и передачи мяча, осаливание. Учебные игры. | Возрождение Олимпийских игр (Т). 6-мин.бег-тест. Спец.беговые упр-я. Ловля и передачи мяча, ловля высоко летящего мяча с последующим осаливанием, удары битой по мячу. Учебно-тренировочные игры. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять игры-лапта и футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Подтягива-ние в висе на перекладине:  М-7р, Д- 16р. |
|  |  |  | 4. | Ловля и передачи мяча, осаливание, удары битой по мячу. Учебные игры. | Спец.беговые упр-я. Ловля и передачи мяча, ловля высоко летящего мяча с последующим осаливанием, удары битой по мячу. Учебно-тренировочные игры с заданиями. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. | Прыжки со скакалкой за 20сек.  М-44р. Д-50р. |
|  |  |  | 5. | Правила игры в лапту. Наклон, челночный бег-тест. Учебные игры. | Правила игры (Т). Наклон, челночный бег-тест. Спец.беговые упр-я. Ловля и передачи мяча, ловля высоко летящего мяча с последующим осаливанием, удары битой по мячу. Учебно-тренировочные игры с заданиями. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать правила игры в лапту. |
|  |  |  | 6. | Правила игры в футбол. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. | Правила игры (Т). Ведение мяча с ускорением по прямой и «восьмеркой»-У. Учебно-тренировочные игры с заданиями. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Представлять спортивные игры (футбол, лапта) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать правила игры в футбол. |
|  |  |  | 7. | Бег 30м-тест.  Передачи мяча на месте и в движении.  Учебные игры в футбол и лапту. | Бег 30м-тест.  Передачи мяча на месте и в движении  -У.(ф) Учебно-тренировочные игры. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий в играх-лапта, футбол, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки. | Знать правила соревнова-ний по футболу. |
|  |  |  | 8. | **Промежуточный контроль.** Теория (футбол). Учебные игры в футбол и лапту (тактика защиты и нападения). | Теория (футбол). Подтягивание на перекладине - тест. Учебно-тренировочные игры (тактика защиты и нападения). | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель-ности, взаимопомощи и сопереживания; | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. | Знать теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.193 |
|  |  |  | 9. | Теория  (первая помощь при травмах). Соревнования футболу. | Теория  (первая помощь при травмах). Соревнования футболу. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | представлять игры-лапта и футбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Знать теоретиче-ский материал урока. Учебник стр.72 |
|  |  |  | 10. | Теория (правила игры). Учебные игры в футбол, лапту (тактика защиты и нападения). | Теория (правила игры). Учебно-тренировочные игры (тактика защиты и нападения). | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | взаимодейство-вать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. | Знать правила игры в футбол и лапту. |