



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Борчанская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области**

«Рассмотрено» Протокол методического совета МОУ «Борчанская СОШ » Валуйского района Белгородской области № 1 от 28.08.2023	«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области  Теплякова Ю.С. .	«Утверждаю» Директор МОУ «Борчанская СОШ» Валуйского района Белгородской области Коломыцева Л.Я. Приказ №87-од от 29.08.2023
---	--	---



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7-8 классы**

**Составитель:
физической культуры
Строжевская О.А.**

2023 г.

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Часы учебного времени	Сроки прохождения темы	Характеристики основных видов деятельности обучающихся			Примечание
				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.	1	5.09	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.	
2.	Теория (Лёгкая атлетика). Спринтерский бег 30м., 60м. Игры «Снайперы», «Прыгуны и пятнашки».	1	7.09	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.	
3.	Теория (Страницы истории). Спринтерский бег 30м, 60м. Высокий старт.	1	12.09	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	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	

				сопереживания;		условиях.	
4.	Спринтерский бег. Бег на 30 м. Метания малого мяча в цель и на дальность.	1	14.09	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.	
5.	Входной контроль. Соревнование с элементами лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание).	1	19.09	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;	взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике.	
6.	Спринтерский бег. Метания малого мяча в цель и на дальность. Учет бега на 60 метров.	1	21.09	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.	
7.	Познай себя. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	26.09	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	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.	

				взаимопомощи и соперничества;			
8.	Теория (здоровье и здоровый образ жизни). Техника метания мяча, прыжка в длину с разбега Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	28.09	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике.	
Раздел: Спортивные игры (лапта)- 4 часов							
9.	Лapta. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Ловля и передачи мяча.	1	3.10	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	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.	
10.	Теория (Самоконтроль). Ловля и передачи мяча, техника	1	5.10	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и	

	передвижений. Броски малого мяча по цели. Учебная игра. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м			достижении поставленных целей;		элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	
11.	Первая помощь при травмах. Ловля и передачи мяча. Техника ударов по мячу битой. Учебная игра.	1	10.10	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.	
12.	Удары битой по мячу. Бег с ускорением, уклонением и увертыванием. Веерная перебежка. Игра в лапту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	12.10	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, 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.	
Раздел: Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов							
13.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б № . Передвижения,	1	17.10	Активно включаться в общение и взаимодействие со	организовывать самостоятельную деятельность с учетом	выполнять жизненно важные двигательные	

	повороты, стойки, остановки. Ловля и передача мяча.			сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом.	
14.	Правила игры. Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану».	1	19.10	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	
15.	Техника броска мяча. Ловля и передача мяча. Бросок, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	24.10	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
16.	Теория (Ловкость). Ловля и передача мяча. Бросок, ведение мяча. Повороты с мячом. Учебная игра.	1	26.10	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.	
17.	Техника броска мяча. Ведение мяча в средней стойке в движении. Ловля и передача, бросок мяча. Учебная игра.	1	7.11	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.	
18.	Техника ловли, передачи, ведения и бросков мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	9.11	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
Раздел: Гимнастика- 12 часов							
19.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б № . Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	14.11	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.	

20.	Акробатика (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост). Эстафеты с элементами гимнастики.	1	16.11	Проявлять дисциплинированность, 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.	
21.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами акробатики.	1	21.11	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.	
22.	Теория (Гибкость). Комбинация из 5-6 элементов акробатики. Эстафеты.	1	23.11	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, 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.	
23.	Значение физ.упражнений для поддержания работоспособности.	1	28.11	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих	

	Комбинация из 5-6 элементов акробатики.			поставленных целей;		упражнений.	
24.	Висы и упоры. Лазание по канату в два приема. Эстафеты с элементами акробатики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	30.11	Проявлять дисциплинированность, 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.	
25.	Техника выполнения элементов на брусьях и перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	1	5.12	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.	
26.	Строевые упражнения. Висы и упоры-соревнования на перекладине, брусьях, бревне.	1	7.12	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном	

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.			поставленных целей;		уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	
27.	Техника изучаемых упражнений. Висы и упоры на перекладине, брусьях.	1	12.12	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по гимнастике.	
28.	Техника опорных прыжков. ОРУ со скакалкой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	14.12	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.	
29.	Опорные прыжки. Комбинация на бревне. Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	19.12	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и	находить отличительные особенности в выполнении двигательного	

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.			и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	толерантности;	действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы при выполнении опорных прыжков.	
30.	Промежуточный контроль. Соревнование с элементами гимнастики.	1	21.12	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.	
Раздел: Элементы единоборств – 4 часа							
31.	Элементы единоборств. Инструктаж по Т.Б № . Стойки и передвижения в стойке. Техника приёмов.	1	26.12	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.	
32.	Техника приёмов. Игры «Перетяни за черту», «Бой петухов».	1	28.12	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	оказывать посильную помощь и моральную поддержку	

				эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	сдержанность, рассудительность;	сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	
33.	Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки.	1	9.01	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.	
34.	Техника приёмов. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	11.01	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.	
Лыжная подготовка- 12 часов							
35.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б №. Техника одновременного одношажного хода.	1	16.01	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять лыжную подготовку как средство укрепления здоровья, физического развития и физической	

				сопереживания;		подготовки человека.	
36.	Теория (лыжная подготовка). Игра «Гонки с выбыванием». Эстафеты с применением лыжных ходов.	1	18.01	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.	
37.	Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. Техника спусков, поворотов и торможений упором.	1	23.01	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.	
38.	Техника спусков, поворотов и торможений упором Игра «Гонки с выбыванием».	1	25.01	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.	
39.	Техника подъёма в гору скользящим шагом. (Т). Прохождение дистанции до 4 км.	1	30.01	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий в лыжных	

				доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		гонках, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
40.	Физическая культура, цели и формы организации. Передвижение до 4 км на лыжах с чередованием изученных ходов.	1	1.02	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.	
41.	Понятие о физическом здоровье. Прохождение дистанции 4 км.	1	6.02	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.	
42.	Техника одновременного одношажного хода. Эстафеты с применением лыжных ходов.	1	8.02	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.	
43.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Биатлон».	1	13.02	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.	
44.	Экипировка лыжника. Прохождение дистанции до 4км. Игра «Командные гонки».	1	15.02	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.	
45.	Техника одновременного одношажного хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м.	1	20.02	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения конькового хода, анализировать и	

				доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		находить ошибки, эффективно их исправлять.	
46.	Признаки обморожения. Гонка на лыжах 4 км.	1	22.02	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.	
Раздел: спортивные игры (баскетбол)- 6 часов							
47.	Спортивные игры (баскетбол). Инструктаж по Т.Б № . «Салки с ведением мяча».	1	27.02	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 в баскетболе.	
48.	История зарождения баскетбола (Т). Техника передвижений, ведение, передачи, ловля, броски мяча в корзину.	1	29.02	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 спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	

						человека.	
49.	Техника передвижений, ведение, передачи, ловля, броски мяча в корзину. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	5.03	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.	
50.	Возрастные особенностями развития ведущих психических процессов. (Т). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	7.03	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.	
51.	Техника бросков мяча. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	12.03	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.	
52.	Бросок мяча одной, двумя руками после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра.	1	14.03	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.	
Раздел: Лёгкая атлетика- 6 часов							
53.	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Спринтерский бег от 30 до 40м. Эстафеты. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	19.03	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.	
54.	Стартовый разгон. (Т). Скоростной бег до 60м(2-3 серии). Круговые эстафеты.	1	21.03	Проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	
55.	Техника метания мяча на дальность(Т). Бег 60м. на результат.	1	2.04	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.	
56.	Техника прыжка в длину с разбега (Т).	1	4.04	Проявлять дисциплинированнос	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	бережно обращаться с инвентарем и	

	Метание мяча на дальность. Игра «Снайперы».			ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность.	
57.	Влияние Л\А упражнений на телосложение человека.(Т). Метание мяча на дальность.	1	9.04	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.	
58.	Принципы раздельного питания. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель(1x1м) с расстояния 10-12м.	1	11.04	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий легкоатлетическими упражнениями.	
Раздел: Спортивные игры (футбол, лапта) - 10 часов							
59.	Спортивные и народные игры. Инструктаж по Т.Б № . Учебные игры в футбол и лапту.	1	16.04	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.	
60.	Самоконтроль (Т). Прыжок в длину с места-тест. Учебно-тренировочные игры	1	18.04	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.	
61.	Возрождение Олимпийских игр (Т). 6-мин.бег-тест. Ловля и передачи мяча, осаливание. Учебные игры.	1	23.04	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.	
62.	Ловля и передачи мяча, осаливание, удары битой по мячу. Учебные игры.	1	25.04	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.	
63.	Правила игры в лапту. Наклон, челночный бег-тест. Учебные игры.	1	2.05	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	

				принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
64.	Правила игры в футбол. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями.	1	7.05	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.	
65.	Бег 30м-тест. Передачи мяча на месте и в движении. Учебные игры в футбол и лапту.	1	14.05	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.	
66.	Итоговый контроль. Теория (футбол). Учебные игры в футбол и лапту (тактика защиты и нападения).	1	16.05	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	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	

				взаимопомощи и сопереживания;		изменяющихся, вариативных условиях.	
67.	Теория (первая помощь при травмах). Соревнования футболу.	1	21.05	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.	
68.	Теория (правила игры). Учебные игры в футбол, лапту (тактика защиты и нападения).	1	23.05	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.	

Календарно – тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока	Часы учебного времени	Сроки прохождения темы	Характеристики основных видов деятельности обучающихся			Примечание
				Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД	
Раздел: Легкая атлетика- 8 часов							

	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Спринтерский бег. Старты из различных и.п.	1	1.09	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.	
2.	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовое ускорение. Игры: лапта, футбол.	1	7.09	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.	
3.	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовое ускорение. Игры: лапта, футбол.	1	8.09	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 в спринтерском беге, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
4.	Входной контроль. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег	1	14.09	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.	

	3*10м.						
5.	Метание. Техника метания малого мяча в цель. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1	15.09	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;	взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике.	
6.	Значение опорно-двигательной системы. Метание малого мяча в цель. Спортигры: лапта, футбол.	1	21.09	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.	
7.	Массаж и самомассаж. Длительный бег в равномерном темпе. Метание малого мяча в цель.	1	22.09	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.	
8.	Метание. Метание малого мяча на дальность. Соревнования в беге на: 2000м-Ю, 1500м-Д.	1	28.09	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	взаимодействовать со сверстниками при проведении соревнований по лёгкой атлетике.	

Раздел: Спортивные игры (лапта)- 6 часов

9.	Лапта. Инструктаж № . Ловля и передачи мяча. Удары битой по мячу.	1	29.09	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	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.	
10.	Возрастные особенности развития. Ловля и передачи мяча. Удары битой по мячу. Игра в лапту.	1	5.10	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.	
11.	Общие сведения о движении. Бег в равномерном темпе 1000м. Игра в лапту.	1	6.10	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.	

12.	Тактика защиты и нападения. Ловля высоко летящего мяча и осаливание, удары битой по мячу.	1	12.10	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	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.	
13.	Тактические действия в игре. Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча.	1	13.10	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
14.	Тактические действия в игре. (Самоконтроль). Бросок в цель в движении. Ловля высоко летящего мяча.	1	19.10	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.	

Раздел: Спортивные игры (баскетбол)- 6 часов

15.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ведение, ловля и передачи мяча.	1	20.10	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.	
16.	Правила и организация игры в баскетбол. Передвижения, повороты, стойки, остановки. Ведение, ловля и передачи мяча.	1	26.10	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	
17.	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1	27.10	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
18.	Техника бросков мяча. Эстафеты с элементами	1	9.11	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	

	баскетбола. Учебная игра 5x5.			принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях при занятиях баскетболом.	
19.	Техника бросков в прыжке. Взаимодействие двух игроков через «заслон». Учебная игра 5x5.	1	10.11	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.	
20.	Тактические действия в нападении и в защите. Игровые взаимодействия 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1	16.11	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	
Раздел: Гимнастика- 12 часов							
21.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б № . Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Эстафеты.	1	17.11	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.	
22.	Акробатика. ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами акробатики. Лазанье по канату.	1	23.11	Проявлять дисциплинированность, 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.	
23.	Правила самоконтроля. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические элементы (кувырки, стойки, мост).	1	24.11	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.	
24.	Олимпийские традиции, принципы, правила, символика. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату. Эстафеты.	1	30.11	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, 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.	

25.	Страховка и помощь во время занятий. Комбинация из акробатических упражнений. Д-упражнения на бревне, Ю- лазанье по канату.	1	1.12	Проявлять дисциплинированность, 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.	
26.	Олимпийское движение в России. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры на перекладине, брусьях. Эстафета с набивными мячами (2 и 3кг).	1	7.12	Проявлять дисциплинированность, 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.	
27.	Висы и упоры. ОРУ без предметов. Развитие гибкости, коорд.способностей. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	8.12	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	

	скамье.						
28.	Помощь, страховка во время занятий на брусьях. Висы и упоры. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	14.12	Проявлять дисциплинированность, 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.	
29.	Упражнения для самостоятельной тренировки. (Т). ОРУ с большими мячами. Висы и упоры на брусьях.	1	15.12	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по гимнастике.	
30.	Промежуточный контроль. Висы и упоры на брусьях. Комбинация из 4-5 элементов на бревне (девушки).	1	21.12	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	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	

				условиях;		объяснять ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
31.	Опорные прыжки. Ю-согнув ноги. Д-боком с поворотом на 90 градусов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	22.12	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.	
32.	Опорные прыжки. Ю-согнув ноги. Д-боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты с элементами акробатики.	1	28.12	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.	
Лыжная подготовка- 12 часов							
33.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б № . Техника одновременного одношажного хода.	1	29.12	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.	
34.	Теория (лыжная подготовка). Игра «Гонки с выбыванием». Эстафеты с применением лыжных ходов.	1	11.01	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.	
35.	Температурный режим во время занятий лыжной подготовкой. Техника спусков, поворотов и торможений «плугом» и «упором».	1	12.01	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.	
36.	Техника спусков, поворотов и торможений «плугом». Игра	1	18.01	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	выполнять технические действия при овладении техникой	

	«Гонки с выбыванием».			эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	спусков, поворотов и торможений.	
37.	Техника спуска в низкой стойке с крутого склона. (Т). Прохождение дистанции до 4,5км. Игра «Догонялки».	1	19.01	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	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.	
38.	Физическая культура, цели и формы организации. Передвижение до 4,5км на лыжах с чередованием изученных ходов.	1	25.01	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
39.	Понятие о физическом здоровье. Прохождение дистанции 4,5км. Игра «Лыжники на местах».	1	26.01	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.	

40.	Техника конькового хода. Эстафеты с применением лыжных ходов.	1	1.02	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.	
41.	Техника конькового хода. Спуск в средней стойке с пологого склона, подъем «елочкой». Игра «Биатлон».	1	2.02	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.	
42.	Экипировка лыжника. Прохождение дистанции до 4,5км. Игра «Командные гонки».	1	8.02	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.	
43.	Техника конькового хода. Лыжная эстафета 4х400 и 4х800м.	1	9.02	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения конькового хода,	

				и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
44.	Теория (экипировка лыжника). Гонка на лыжах 4,5-5 км.	1	15.02	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.	
Раздел: Элементы единоборств- 6 часов							
45.	Элементы единоборств. Инструктаж по Т.Б № . Стойки и передвижения в стойке. Игра «Перетягивание в парах».	1	16.02	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 двигательных действий в единоборствах разными учениками.	
46.	Виды единоборств. Борьба за предмет. Игра «Бой петухов».	1	22.02	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять элементы единоборств как средство укрепления здоровья, физического развития и	

				ситуациях и условиях;		физической подготовки человека.	
47.	Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах. Игры «Бой петухов», «Вытолкни из круга».	1	29.02	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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий единоборствами.	
48.	Правила поведения во время занятий. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	1.03	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.	
49.	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Учебная схватка.	1	7.03	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 элементы единоборств как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
50.	Упражнения в парах, приёмы страховки, подвижные игры.	1	14.03	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники	

				поставленных целей;		безопасности к местам проведения.	
Раздел: Спортивные игры (волейбол)- 6 часов							
51.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Передвижения, остановки и стойки. Учебная игра.	1	15.03	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 игру волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
52.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Техника приёма, передач, подач мяча. Учебная игра.	1	21.03	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 волейболе, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
53.	Правила игры в волейбол. Техника приёма, передач, подач мяча. Учебная игра.	1	22.03	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;	организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований.	
54.	Элементы строя. Варианты	1	4.04	Активно включаться в общение и	находить ошибки при выполнении учебных	выполнять жизненно важные	

	нападающих ударов через сетку. Учебная игра.			взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	заданий, отбирать способы их исправления;	двигательные навыки и умения в волейболе различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
55.	Элементы строя. Варианты нападающих ударов через сетку. Учебная игра.	1	5.04	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий волейболом.	
56.	Перестроения в колонне. Спец. прыжковые упражнения. Варианты нападающих ударов. Учебная игра.	1	11.04	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий в волейболе разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	
Раздел: Легкая атлетика - 6 часов							
57.	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б № . Прыжок в высоту с разбега способом	1	12.04	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при	

	«перешагивание». Игра «Удочка прыжковая».			различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения при выполнении прыжков в высоту.	
58.	Теория (прыжки). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Встречная эстафета. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	18.04	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.	
59.	Значение Ф.К. для всестороннего развития личности. Бег со старта с гандикапом. Бег с низкого старта 5-6х30-40м.	1	19.04	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	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.	
60.	Техника метания мяча на дальность. Бег 60м.	1	25.04	Проявлять дисциплинированность	управлять эмоциями при общении со сверстниками и	бережно обращаться с инвентарем и	

	Игра «Охотники и утки».			ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность.	
61.	Метание мяча 150гр. на дальность. Учебная игра в лапту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1	26.04	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.	
62.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1x1 м). Игра «Снайперы».	1	2.05	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий физическими упражнениями.	
Раздел: Спортивные игры (футбол, лапта) - 6 часов							
63.	Футбол, лапта. Инструктаж по Т.Б № . Правила игры. Ловля и передачи, удары по летящему мячу. Учебные игры.	1	3.05	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.	
64.	Дыхательная гимнастика. Тестирование. Игра в футбол, лапту (тактические действия в защите).	1	16.05	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	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.	
65.	Тестирование. Ловля и передачи, удар битой по мячу. Учебные игры-лапта, футбол (тактика защиты и нападения).	1	17.05	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.	
66.	Итоговый контроль. Тестирование. Учебные игры-лапта, футбол (тактика защиты и нападения).	1	23.05	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;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.	
67.	Теория. Удары по летящему мячу различными способами (футбол).	1	24.05	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными	

	Учебная игра.			и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оборудования, организации места занятий;	способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	
68.	Тактика защиты и нападения (Т). Учебно-тренировочные игры лапта- (дев.). Футбол- (юн).	1	24.05	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.	