Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бордиловская Н.И.

Приказ № от 29.08.2022 г.

Рабочая программа

«Физическая культура» 7 класс

УМК: М.Я.Виленский, И.М.Туревский,

Т.Ю.Торочкова и др.

(2 часа в неделю, базовый уровень)

Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

учитель физической культуры

первой категории

г. Клин

2022г

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 7 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования и программы «Физическая культура» 7 класс Авторы: В.И. Лях. «Просвещение» 2016 г.Учебник «Физическая культура». 5-7 кл. Авторы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.Москва. «Просвещение» 2020 г.

Согласно учебному плану гимназии на 2022-2023 учебный год   на обучение «физической культуры»   в 7 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей неделе.

Предмет изучается по  3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»  в 7 классах реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год: «Баскетбол» - 7 класс. Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направлены на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится на уроке: обучающиеся относящиеся к специальной группе выполняют теоретические задания учителя, а обучающиеся относящиеся к подготовительной группе выполняют посильные задания учителя, согласно медицинским показаниям и теме урока.

Выделенное в календарно-тематическом планирование \* отмечено использование электронных образовательных ресурсов.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# ****Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.****

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешного овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;

- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья, возможностях организма.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;

- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личности,

- свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество

Ученик научится:

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- мотивации к творческому труду, работе на результат

**Ученик получит возможность научиться:**

- осознавать устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- владеть компетентностью в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности

**Метапредметные результаты**

Метопредметные результаты характеризую уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способностях двигательной деятельности.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;

- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации упражнений;

- выполнять опорный прыжок;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); прыжковые упражнения; метания малого мяча в цель и на дальность.

- выполнять передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры.

**Ученик получит возможность научиться:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- овладеть школой движения, улучшить осанку;

- развивать координационные способности;

- формировать установку на сохранения и укрепления здоровья и безопасного образа жизни.

**Уровень подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| скоростные | Бег 30м,с | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| координационные | Челночный бег 3х10м,с | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места,см | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| Выносливость | 6-минутный бег,м | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м.), кол-во раз;  на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |

**Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| Физическая культура | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба , бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. |
| Из истории физической культуры | История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| Физические упражнения | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы , быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. |
| Базовые национальные ценности: | Олимпийское образование, гуманистическое значение спортивной деятельности молодежи, нравственное поведение в спортивном соперничестве, параолимпийское движение. Роль и значение параолимпийских игр. |

**ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| Базовые национальные ценности: | Красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личностиКлинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| На овладение техникой спринтерского бега | От 15 до 30м  От 30 до 50м  До 50м | | | |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 15 мин  Бег на 1200м | | | |
| На овладение техники прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | | | |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | | |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | С расстояния 8-10м | | | |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты | | | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрасных и половых особенностей | | | |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность | | | |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | | | |
| Базовые национальные ценности: | Свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. | | | |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| **Баскетбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | | |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге) | | | |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | | |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли ) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. | | | |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | | | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | | | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игрока  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | | | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2.3:3. | | | |
| **Волейбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | | | |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков ( 2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | | | |
| На развитие координационных способностей (ориентированность в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных парамеиров движений, способности к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | | |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин | | | |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетание с прыжками, метаниями, бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | | |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки | | | |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | | |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитием координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | | |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изменения позиций игроков ( 6:0) | | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы иг­ры в футбол. Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | | | |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | Дальнейшее закрепление техники | | | |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | | | |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | Продолжение овладения техникой ударов по воротам | | | |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | | | |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом | | | |
| **Освоение тактики игры** | Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики | | | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Дальнейшее закрепление техники | | | |
| На знание о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | | | |
| Базовые национальные ценности: | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира. Возрождение народных традиций в подвижных играх. Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде. | | | |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| На освоение техники длительного бега | Развитие выносливости | | | |
| На знание о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий для поддержания работоспособности. Виды бега. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях. Оказание помощи при травмах. | | | |
| Базовые национальные ценности: | Физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни «ГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района» | | | |

**ГАНДБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Основная направленность | Учебный материал |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Передвижения и перемещения. Остановки, обманное движение. Разбег, прыжок. |
| На освоение ловли и передачи мяча | Передача в движении, в прыжке, с сопротивлением защитника, одной рукой левой и правой, из-за спины. Ловля в прыжке, в движении. Метание набивного мяча. |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение левой и правой рукой, с разной высотой отскока мяча, до и после 3-х шагов. Обводка защитника. Обманное движение. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски в прыжке, имитация броска после разбега. Броски в прыжке в парах на дальность и по воротам, в прыжке, отталкиваясь от опоры 15-20см высотой. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Персональная защита. Блокирование. Опека игрока с мячом. Подвижные игры. Блокирование игроков без мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики игры | Разучивание комбинаций. Подвижные игры «Перестрелка», «Мяч вратарю», «Мяч своему», «Волейбол-гандбол» |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Подводящие групповые упражнения. Учебная игра |
| На знание о физической культуре | Здоровье и здоровый образ жизни, его составляющее: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактика вредных привычек. Бадминтон, как система физкультурно-оздоровительных занятий. |
| Самостоятельные занятия | Составление плана занятий с учетом индивидуальных показателей здоровья, технической и физической подготовки. Ведение дневника самоконтроля с оценкой динамики изменения показателей физического развития. |
| Базовые национальные ценности: | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира. Возрождение народных традиций в подвижных игр. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела | Рабочая программа учителя |
| 1 | **Базовая часть** | 62 |
| 2 | Основы знаний о физической культуре  Роль и значение параолимпийских игр. | В процессе урока |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» | 10 |
| 4 | Легкая атлетика  Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | 20 |
| 5 | Кроссовая подготовка  ГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района» | 6 |
| 6 | Спортивные игры  Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | 26 |
| 2 | **Вариативная часть** | 6 |
| 1 | Гандбол  Возрождение народных традиций в подвижных игр. |  |
|  | **Итого:** | 68 |

Гандбол – 6 часов на изучение, совершенствование навыков и умений данного вида спорта. Изучение технических и тактических приемов игры.

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 7 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования и программы «Физическая культура» 7А класс

Авторы: В.И.Лях «Просвещение» 2016г. Учебник «Физическая культура» 5-7 кл. Авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я.Москва. «Просвещение» 2020 г.

( 2 часа в неделю, 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **По плану** | **По**  **факту** | **Тема урока** | **Характеристика учебной деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** | | | |
|  |  | |  |
|  |  | **Предметные** |  | **Метапредметные** | **Личностные** |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | 05.09.2022 |  | **Раздел 1. Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Эстафета с бегом. Техника бега с низкого старта.  Роль и значение параолимпийских игр | Повторение правил техники безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание беговой разминки. | Повторить технику безопасности. Разучить беговую разминку. Повторить технику бега на 60м с высокого старта | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;  осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и эстафетах, развивающих скоростные качества | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 07.09.2022 |  | Входной контроль: прыжок в длину с места.  Техника высокого старта. | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. | Повторить беговую разминку; совершенствовать технику скоростного бега на дистанции от 30 до 60м с высокого старта; оценить свои скоростные качества при тестировании | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;  осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и эстафетах, развивающих скоростные качества | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося |
|  | 12.09.2022 |  | Техника низкого старта. Бег 3х10м. | Осваивают навыки бега с низкого старта. | Разучить разминку с прыжками; разучить упражнения с набивными мячами: броски мяча, толчки; прохождение полосы препятствий с включением прыжков и многоскоков | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, оценивать результаты своей работы;  представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 14.09.2022 |  | Бег 30 м. Метание мяча с 2-3-х шагов. Встречная эстафета. | Описывают технику метания мяча, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Повторить разминку с прыжками; закрепить технику прыжковых упражнений; оценка своих способностей при проведении тестирования – прыжок в длину с места; проведение встречной эстафеты | Контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;  выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению |
|  | 19.09.2022 |  | Метание мяча с 4-5 шагов. Бег 60 м. | Усваивают понятие разновидности ходьбы. Осваивают правильность построения, выполнять основных движений в ходьбе и беге и выявляют различия в основных способах передвижения человека. | Повторить беговую разминку; выполнять комплекс специальных беговых упражнений с преодолением горизонтальных препятствий; прохождение полосы препятствий | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, определить новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;  формировать положительное отношение к процессу познания, ставить и формулировать проблему, высказывать предположения, делать обобщения и выводы;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 21.09.2022 |  | Круговая эстафета. Бег на выносливость 500 м (д) | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Повторить разминку в парах с набивными мячами; повторить технику метания мяча в цель; | Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату;  Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно принимать оценку взрослого;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы; | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; |
| 1. 1111 | 26.09.2022 |  | Метание мяча с разбега. | Повторение беговой разминки; повторение техники равномерного бега на дистанции 1500м; проведение спортивной игры «Лапта» | Уметь проводить беговую разминку; повторить технику равномерного бега на дистанции 1500м; знать правила спортивной игры «Лапта» | Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;  формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; делать обобщения и выводы;  понимать мысли , чувства и стремления окружающих, их внутренний мир в целом, сохранять доброжелательное отношение друг к другу | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 1. 12 | 28.09.2022 |  | Преодоление полосы препятствий. Бег на выносливость 1000 метров (м) | Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований | Разучить разминку с мячами; повторить технику перемещений, остановок, поворотов с мячом и без мяча; проведение эстафеты баскетболиста | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; делать обобщения и выводы;  уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. | | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
| 1. 123 | 03.10.2022 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Баскетбол. -Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде.  \* Техника безопасности на уроках баскетбола.  Передвижение и остановка прыжком. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол . | Повторить разминку с мячами; совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении; проведение эстафеты баскетболиста | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  учиться адекватно оценивать свои действия и действия окружающих. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
|  | 05.10.2022 |  | Техника передачи мяча в парах от груди, о пол. Ведение мяча правой, левой рукой. | Повторение разминки с мячами; совершенствование техники поворотов и остановок прыжком с мячами в игровых упражнениях; проведение игры «Школьный баскетбол» | Повторить разминку с мячами; совершенствовать технику поворотов и остановок прыжком с мячами в игровых упражнениях; знать правила игры «Школьный баскетбол» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 10.10.2022 |  | Техника ведения мяча на месте, в движении, змейкой. | Повторение прыжковой разминки; повторение техники бросков мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением со средней дистанции; проведение спортивной игры «Стритбол» | Повторить прыжковую разминку; повторить технику бросков мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением со средней дистанции; проведение спортивной игры «Стритбол» | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  слушать и слышать друг друга, находить общие решения практической задачи, уважать иное мнение. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 12.10.2022 |  | Передача мяча на месте, со сменой мест. Техника броска по кольцу одной рукой с места. Круговая тренировка. | Повторение прыжковой разминки; повторение техники бросков мяча снизу из-под кольца в движении; совершенствование техники броска мяча со средней дистанции в прыжке; овладение техники подбора мяча после броска; проведение спортивной игры «Стритбол» | Повторить прыжковую разминку; повторить технику бросков мяча снизу из-под кольца в движении; совершенствовать технику броска мяча со средней дистанции в прыжке; проведение спортивной игры «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;  осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 17.10.2022 |  | Ведение мяча и передачи мяча со сменой мест. Техника броска мяча по кольцу одной рукой. | Повторение разминки с мячами; совершенствование техники ведения, передачи, ловли и броска мяча; повторение техники обманного движения в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4); проведение спортивной игры «Баскетбол» по упрощенным правилам | Повторить разминку с мячами; совершенствовать технику ведения, передачи, ловли и броска мяча; повторить технику обманного движения в игровых упражнениях (2х2, 3х3, 4х4); проведение спортивной игры «Баскетбол» по упрощенным правилам | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату;  ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 19.10.2022 |  | Техника броска мяча по кольцу одной с места, передача мяча. Круговая тренировка. | Повторение разминки с мячами; овладение техникой приемов игры: выбивание, вырывание, перехват мяча в игровых упражнениях и игре «Баскетбол» | Уметь проводить разминку с мячами; овладеть техникой приемов игры: выбивание, вырывание, перехват мяча в игровых упражнениях и игре «Баскетбол» | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 24.10.2022 |  | Совершенствование техники ведения, передача, бросков мяча. Оценка техники ведения мяча. | Повторение разминки с мячами; овладение тактикой нападения быстрым прорывом; проведение подвижной игры «Отдай мяч и выйди» (тактика взаимодействия игроков) | Повторить разминку с мячами; овладеть тактикой нападения быстрым прорывом; знать правила подвижной игры «Отдай мяч и выйди» (тактика взаимодействия игроков) | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 26.10.2022 |  | Ловля мяча двумя от груди, о пол, в круге. Бросок мяча в кольцо. |  | Уметь проводить разминку с мячами; овладеть техникой приемов игры: выбивание, вырывание, перехват мяча в игровых упражнениях и игре «Баскетбол» | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;  ставить и формулировать проблему; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;  обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
|  | 07.11.2022 |  | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча в квадрате. Бросок мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Уметь проводить разминку (ОРУ); правильно выполнять технику кувырков (вперед-назад); технику упражнения «мост» и исправление ошибок; проведение эстафеты с прыжками | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 09.11.2022 |  | Броски мяча со штрафной линии. Техника ведения с изменением направления. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Разучить разминку на матах; разучить связку: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки); проведение эстафеты с кувырками | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;  устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 14.11.2022 |  | **Раздел 3.Гимнастика.** Техника безопасности на уроках гимнастики. Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта»  (м) кувырок вперед в стойку на лопатках; (д) «мост» из положения стоя. | Повторение разминки на матах; разучивание техники выполнения упражнения «стойка на голове» (мальчики), «мост» из положения стоя (девочки); повторение техники выполнения связки | Уметь проводить разминку на матах; разучить технику выполнения упражнения «стойка на голове» (мальчики), «мост» из положения стоя (девочки); повторить технику выполнения связки, исправлять допущенные ошибки | Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций. |
|  | 16.11.2022 |  | Техника лазания по канату в 2-3 приёма. Акробатические соединения. | Повторение разминки на матах; повторение связки: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки); разучивание акробатического соединения из разученных упражнений | Уметь проводить разминку на матах; повторить связку: стойка на лопатках после кувырка вперед (мальчики); кувырок в полушпагат (девочки) и исправлять допущенные ошибки; разучить акробатическое соединение из разученных упражнений | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;  формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности; делать обобщения и выводы;  уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. | | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 21.11.2022 |  | (м) кувырок вперёд в стойку на лопатках ; (д) – «мост» из положения стоя. Техника выполнения акробатического соединения. | Повторение разминки на матах; совершенствование техники акробатического соединения из разученных упражнений; прохождение полосы препятствий | Уметь проводить разминку на матах; совершенствовать технику акробатического соединения из разученных упражнений; прохождение полосы препятствий | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  учиться адекватно оценивать свои действия и действия окружающих. | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. |
|  | 23.11.2022 |  | м) – стойка на голове «согнувшись»; (д)– кувырок назад в полушпагат. Техника лазания по канату на количество метров. | Разучивание разминки в парах; проведение упражнений с набивными мячами, гантелями, в парах с сопротивлением; проведение эстафеты с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки | Разучить разминку в парах; выполнять упражнения с набивными мячами, гантелями, в парах с сопротивлением; проведение эстафеты с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 28.11.2022 |  | Стойка на голове согнувшись (м). Лазание по канату. | Разучивание разминки с прыжками; повторение техники опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); проведение тестирования по количеству подтягиваний (мальчики) и отжиманий (девочки) | Разучить разминку с прыжками; повторить технику опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); провести тестирование по количеству подтягиваний (мальчики) и отжиманий (девочки) | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 30.11.2022 |  | Лазание по канату на оценку: (м) – 2 приема, (д) – в 3 приема. Опорный прыжок | Повторение разминки с прыжками; совершенствование техники опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); оценивание контрольного упражнения «опорный прыжок»; проведение подвижной игры со скакалками | Повторить разминку с прыжками; совершенствовать технику опорного прыжка «согнув ноги» (мальчики), прыжок «ноги врозь» (девочки); правильно выполнять контрольное упражнение «опорный прыжок»; проведение подвижной игры со скакалками | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе , умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 05.12.2022 |  | (м и д) – переворот в упор толчком двух и одной ног на низкой перекладине. Акробатическое упражнение | Повторение разминки (ОРУ); проведение круговой тренировки по карточкам ( висы, отжимания, уголки, упоры, прыжки со скакалкой); проведение спортивной игры «Стритбол» | Повторить разминку (ОРУ); правильно выполнять задания круговой тренировки по карточкам ( висы, отжимания, уголки, упоры, прыжки со скакалкой); участвовать в спортивной игре «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  обеспечивать бесконфликтную совместную работу | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 07.12.202 |  | Техника переворотов. Опорный прыжок через козла. «мост» -(д). | Повторение разминки в парах; разучивание техники упражнений на брусьях; проведение упражнений с набивными мячами | Уметь проводить разминку в парах; выполнять упражнения на брусьях; с набивными мячами | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  слушать и слышать друг друга, находить общие решения практической задачи, уважать иное мнение. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 12.12.2022 |  | Соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине. Опорный прыжка через козла. | Повторение разминки в парах; совершенствование техники упражнений на брусьях; соединение упражнений в комбинацию; разучивание комбинации на брусьях; проведение упражнений с набивными мячами | Уметь проводить разминку в парах; правильно выполнять упражнения на брусьях и исправлять допущенные ошибки; разучить комбинацию на брусьях; правильно выполнять упражнения с набивными мячами | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;  осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;  обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 14.12.2022 |  | Выполнение гимнастического соединения на низкой перекладине. | Разучивание разминки с гимнастическими скакалками; повторение техники упражнений на гимнастической перекладине; разучивание комбинации на снаряде | Разучить разминку с гимнастическими скакалками; повторить технику упражнений на гимнастическом бревне; исправлять допущенные ошибки; разучить комбинацию на снаряде | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;  осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 19.12.2022 |  | **Раздел 4.Кроссовая подготовка**.  Бег в равномерном темпе 2 м.  Игровые задания с мячом.  Промежуточный контроль –прыжок в длину с места | Проведение ОРУ с повышенной амплитудой; повторение упражнений с партнером, Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  . | Разучить ОРУ с повышенной амплитудой; повторить упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами; проведение эстафеты с гимнастическими скакалками и обручами | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату;  ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни |
|  | 21.12.2022 |  | Кроссовая подготовка.  Бег в равномерном темпе 3 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Повторение разминки с гимнастическими скакалками; проведение серии прыжков со скакалкой. | Повторить разминку с гимнастическими скакалками; провести серию прыжков со скакалкой, через скакалку в парах, по-одному; проведение эстафеты с гимнастическими скакалками | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
|  | 26.12.2022 |  | Бег в равномерном темпе 4 м.  Игровые задания с мячом.  ГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района | Применяют разученные упражнения для разви­тия координационных способностей Повторение разминки в парах; выполняют упражнения. | Уметь выполнять разминку в парах; правильно выполнять упражнения у гимнастической стенки; на гимнастических снарядах; знать правила самоконтроля; проведение спортивной игры «Стритбол» | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  обеспечивать безконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 28.12.2022 |  | Бег в равномерном темпе 5 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения | Уметь проводить разминку в движении; повторяют технику, проведение подвижной игры «Гонки с преследованием» | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и врослыми в разных |
|  | 11.01.2023 |  | Бег в равномерном темпе 6 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её, самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. | Уметь проводить разминку в движении; совершенствовать технику хода; выполнять упражнения, направленных на совершенствование навыков длительного бега | Удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия;  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;  осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 16.01.2023 |  | Бег на выносливость 6 м. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Уметь проводить разминку; совершенствовать технику, исправлять ошибки | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим |
|  | 18.01.2023 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Гандбол. Возрождение народных традиций в подвижных игр.История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Уметь проводить разминку в движении; совершенствовать технику ведения мяча; выполнять упражнения в движении с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления и скорости движения; знать правила подвижной игры «Вышибалы» | Удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия;  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;  осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 23.01.2023 |  | Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Разучить разминку с мячом; совершенствовать технику ведения мяча ведущей и неведущей рукой; повторить технику броска мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой; играть в подвижную игру «Вышибалы» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;  использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 25.01.2023 |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Уметь выполнять разминку в движении; совершенствовать технику движений, бросков и ловли мяча посредством игровых упражнений; разучить технику обманных движений; играть в подвижную игру «Салки с мячом» | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 30.01.2023 |  | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Уметь выполнять разминку в движении; совершенствовать технику движений, бросков и ловли мяча посредством игровых упражнений; разучить технику обманных движений; играть в подвижную игру «Салки с мячом» | Осуществлять действия по образу и заданному правилу и сохранять заданную цель;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;  обеспечивать бесконфликтную совместную работу. | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 01.02.2023 |  | Перехват мяча. Игра вратаря. Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий | Повторить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и приема мяча в парах, тройках, проведение мини-игры по упрощенным правилам | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;  слушать и слышать друг друга , управлять поведением партнера . | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 06.02.2023 |  | Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Игра по правилам мини-гандбола. | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями | Повторить разминку в движении; изучить тактику позиционного нападения в двойках, тройках, при проведении игры. | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия. | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям |
|  | 08.02.2023 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Футбол. Техника безопасности. История, правила соревнований. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Разучить разминку в движении; закрепить технику перемещений, поворотов, остановок без мяча и с мячом, исправлять ошибки; | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;  слушать и слышать друг друга , управлять поведением партнера . | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 13.02.2023 |  | Прием мяча, удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча ведущей и не ведущей ногой без сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Повторить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и приема мяча в парах, тройках, через сетку; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;  использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме; выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
|  | 15.02.2023 |  | Прием и передача в движении и на месте внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Повторить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и приема мяча в парах, тройках, проведение мини-игры по упрощенным правилам | Осуществлять действия по образу и заданному правилу и сохранять заданную цель;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию;  обеспечивать бесконфликтную совместную работу. | | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям |
|  | 27.02.2023 |  | Техника удара по воротам на точность. Эстафеты с использованием передач и ведением мяча. | Разучивание разминки в движении; закрепление техники перемещений, поворотов, остановок без мяча и с мячом; выполнение комбинации из освоенных элементов игры; проведение игровых упражнений с мячами | Разучить разминку в движении; закрепить технику перемещений, поворотов, остановок без мяча и с мячом, исправлять ошибки; выполнять комбинацию из освоенных элементов игры; правильное выполнение упражнений с мячами | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  добывать недостающую информацию с помощью вопросов | | \Формирование ответственного отношения к учебе готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. |
|  | 01.03.2023 |  | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | Повторение разминки в движении; совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками, передачи мяча с отскоком на месте, в движении, в прыжке; ловли катящегося мяча; проведение подвижной игры «Салки с мячом» | Уметь проводить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и ловли мяча двумя руками, передачи мяча с отскоком на месте, в движении, в прыжке; ловли катящегося мяча; знать правила подвижной игры «Салки с мячом» | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
|  | 06.03.2023 |  | Удар по неподвижному мячу, остановка мяча ногой, удары по воротам. Полоса препятствий с элементами футбола. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Уметь проводить разминку в движении; совершенствовать технику ведения мяча; выполнять упражнения в движении с изменением высоты отскока мяча, с изменением направления и скорости движения; знать правила подвижной игры «Вышибалы» | Осозновать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель;  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию;  устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
|  | 13.03.2023 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Волейбол. Техника безопасности.. История волейбола. Основные прави­ла и приёмы игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волей­бол | Разучить разминку с мячом; совершенствовать технику передачи мяча повторить технику броска мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой; играть в подвижную игру «Вышибалы» | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  добывать недостающую информациюс помощью вопросов , слушать и слышать друг друга и учителя. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной |
|  | 15.03.2023 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Разучить разминку с мячами в движении; играть в подвижную игру «Салки с мячом»; совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча в игровых упражнениях | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 20.03.2023 |  | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | Повторить разминку с мячами в движении; играть в подвижную игру «Салки с мячом»; совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча в игровых упражнениях; разучить технику блокирования и перехвата мяча | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  | 22.03.2023 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Уметь выполнять разминку в движении; совершенствовать технику движений, бросков и ловли мяча посредством игровых упражнений; разучить технику обманных движений; играть в подвижную игру «Салки с мячом» | Содействовать сверстникам достижения цели , устанавливать рабочие отношения; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; определять новый уровень отношения самому себе как к субъекту деятельности. | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 27.03.2023 |  | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача через сетку. | Повторение разминки в движении; изучение тактики позиционного нападения в двойках, тройках, при проведении игры | Повторить разминку в движении; изучить тактику позиционного нападения в двойках, тройках, при проведении игры | Контролировать свою деятельность по результату , сохранять заданную цель.  понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. | | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 29.03.2022 |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Техника передачи мяча двумя руками сверху. | Повторение техники безопасности на уроках спортивных игр. Разучивание разминки в движении; повторение техники перемещений в стойке приставными шагами боком, спиной вперед и т.д.; разучивание комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Разучить разминку в движении; повторить технику перемещений в стойке приставными шагами боком, спиной вперед и т.д.; разучить комбинацию из освоенных элементов техники передвижений | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;  ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 03.04.2023 |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | Повторение разминки в движении; совершенствовании е техники передачи и приема мяча в парах, тройках, через сетку; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Повторить разминку в движении; совершенствовать технику передачи и приема мяча в парах, тройках, через сетку; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; обеспечить бесконфликтную совместную работу | | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 05.04.2023 |  | Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Закрепление тактики свободного на­падения.  Игра. | Разучивание разминки с мячами; совершенствование техники нижней прямой подачи; овладение техникой приема мяча с подачи; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Разучить разминку с мячами; совершенствовать технику нижней прямой подачи; овладеть техникой приема мяча с подачи; проведение мини-игры по упрощенным правилам | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение | | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
|  | 10.04.2023 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча снизу двумя руками. | Повторение разминки с мячами; совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи при проведении игровых упражнений | Повторить разминку с мячами; совершенствовать технику нижней прямой подачи, верхней прямой подачи при проведении игровых упражнений | Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 12.04.2023 |  | Нижняя прямая подача. История, правила соревнований по волейболу. | Повторение разминки с мячами; повторение техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; проведение игровых упражнений с набивными мячами | Повторить разминку с мячами; повторить технику выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; правильное выполнение игровых упражнений с набивными мячами | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
|  | 24.04.2023 |  | **Раздел 1. Лёгкая атлетика.**  Техника безопасности в спортзале и на площадке. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх  Техника прыжка в высоту с 1-3 шагов разбега. | Соблюдают технику безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разучивание беговой разминки; проведение упражнений для совершенствования техники прыжка в высоту. | Разучить беговую разминку; выполнение упражнений для совершенствования техники прыжка выполнение упражнений на быстроту реакции; | Применять установленные правила и выполнять учебные действия; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера | | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  | 26.04.2023 |  | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | Повторить разминку .совершенствовать упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей | Применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 03.05.2023 |  | Техника прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. | Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Повторить разминку .совершенствовать упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; обеспечить бесконфликтную совместную работу | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 08.05.2023 |  | Прыжок в высоту с разбега на результат. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Повторить разминку в движении | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 10.05.2023 |  | Итоговый контроль – прыжок в длину с места Техника бега с опорой на одну руку. | Со­блюдают правила безопасности, Раскрывают понятие «физическая культура». Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития | Повторить разминку в движении | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию; слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  | 15.05.2023 |  | Техника высокого старта. Челночный бег 3х10 метров | Повторение техники безопасности на уроках легкой атлетики; повторение беговой разминки; повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега; проведение эстафету с прыжками | Повторить технику безопасности на уроках легкой атлетики; повторить беговую разминку; повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести эстафету с прыжками | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 17.05.2023 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 30 м. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Повторить беговую разминку; провести беговые упражнения и эстафеты; тестирование бега на 30м; оценить уровень своих возможностей; провести спортивную игру «Стритбол» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять; добывать новые знания; перерабатывать полученную информацию  добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств |
|  | 22.05.2023 |  | Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 60 м | Объясняют важность бега. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Применяют разученные упражнения. | Повторить беговую разминку; повторить технику метания мяча на дальность; провести подвижные игры с метанием мяча | Применять установленные правила и выполнять учебные действия  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
|  | 24.05.2023 |  | Метание мяча с разбега. Прыжки со скакалкой. | Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Уметь проводить разминку с прыжками; правильно проходить этапы полосы препятствий, исправлять допущенные ошибки; проведение встречных и линейных эстафет | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учител | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах , социальной справедливости и свободе , умений не создавать конфликты |
|  | 29.05.2023 |  | Встречная эстафета. Бег на выносливость 500 м (д), | Повторение беговой разминки; выполнение специальных беговых упражнений; беговых эстафет | Повторить беговую разминку; выполнять специальные беговые упражнения; уметь подбирать ритм и темп бега; играть в спортивную игру «Стритбол» | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;  ставить и формулировать проблему; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;  обеспечивать бесконфликтную совместную работу | | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | 31.05.2023 |  | Бег на выносливость 1000 м (м) | Проведение разминки в движении, проведение беговых упражнений, разучивание техники кроссового бега, оценка уровня своей выносливости | Знать технику выполнения беговых упражнений, выполнять равномерный бег на определенное время и дистанцию, объяснять технику кроссового бега. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы;  слушать и слышать друг друга, находить общие решения практической задачи, уважать иное мнение. | | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств |
|  |  |  | Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий. | Проведение разминки в движении, проведение беговых упражнений, эстафет, подвижных игр с бегом | Уметь проводить разминку в движении, правильно выполнять задания беговых упражнений, эстафет, подвижных игр с бегом | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;  осозновать познавательную задачу, применять полученные знания на практике; получать информацию от учителя и из учебников | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |