**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содерхание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть |
| Легкая атлетика |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие выносливости. | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 3 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта; метать мяч на дальность. |
| 4 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки) | Комбинированный | Совершенствование техники бега с низкого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 5 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 6 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Метать мяч на дальность. |
| 7 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на средние дистанции; |
| 8 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 9 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Метать мяч на дальность. |
| 10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 11 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 12 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Метать мяч на дальность. Знать правила игры. |
| 13 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Контроль | Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на средние дистанции; |
| 14 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 15 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Контроль | Контроль техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Метать мяч на дальность. |
| 16 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега |
| 17 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на короткие дистанции; |
| 18 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Бегать с низкого старта на средние дистанции; |
| Спортивные игры |
| 19 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов | Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры. |
| 21 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 22 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. |
| 23 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 24 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней, средней дистанций. |
| II четверть |
| Гимнастика с элементами акробатики |
| 25 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике.Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииАкробатических упражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Обучение технике лазания по канату. Обучение технике упражнений на брусьях параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений на брусьях параллельных. |
| 27 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Обучение технике выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. |
| 28 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Обучение технике выполнения упражнений на бревне для девочек Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения.Научиться: технике выполнения упражнений на бревне. |
| 29 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 30 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений. |
| 31 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне для девочек. Обучение технике выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине. |
| 32 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения. |
| 33 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне; лазать по канату. |
| 34 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнений на брусьях. |
| 35 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине. |
| 36 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 37 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; |
| 39 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 40 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях. |
| 41 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине. |
| 42 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату. |
| 43 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине; выполнять силовые упражнения. |
| 44 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. |
| 45 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Контроль | Контроль техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на перекладине. |
| 46 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Контроль | Контроль техники упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| 47 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Контроль | Контроль техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;Выполнять Акробатические упражнения; |
| 48 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине. |
| III четверть |
| Лыжная подготовка |
| 49 |  | ТБ на уроках по л/подготовке.Повороты на месте и в движении. | Вводный | Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте. | Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Научиться: технике попеременного двухшажного хода. |
| 51 |  | Попеременный 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 52 |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. | Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. |
| 53 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 54 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 55 |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 56 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 57 |  | Попеременный 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 58 |  | Спуски с горы. | Контроль | Контроль овладения техникой спуска с горы | Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; |
| 59 |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники подъёма в гору. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка». |
| 60 |  | Повороты на месте и в движении. | Комбинированный | Совершенствование техники Поворотов. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 61 |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль техники Попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 62 |  | Повороты на месте и в движении. | Контроль | Контроль техники поворотов на лыжах. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 63 |  | Бег по дистанции до 3 км. | Контроль | Контроль прохождения дистанции. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| 64 |  | Попеременный 2-х шажный ход.. | Комбинированный | Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом. |
| Спортивные игры |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование перемещений. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры. |
| 67 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 68 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 69 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 70 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. |
| 71 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу. |
| 72 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 73 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 74 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 75 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски с ближней дистанции. |
| 76 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 77 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 78 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| IV четверть |
| Спортивные игры |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Повторить технику безопасности. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 80 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Способствовать развитию физических качеств в игре. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры |
| 83 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу с различной дистанции | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять броски с дальних, средних, ближних дистанций. Знать правила игры |
| 84 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры |
| 85 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; перемещения, остановки. Знать правила игры. |
| Легкая атлетика |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииУпражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. |
| 91 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега. |
| 92 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность. |
| 93 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Контроль | Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 95 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. |
| 96 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. | Контроль | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность; |
| 97 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 98 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 99 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |