

**Календарно-тематическое планирование  
7 класс**

№П/П	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Ресурсы урока	Дата по плану			Дата по факту
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции 50–60 м, Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов по легкой атлетике. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях  Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.  Эстафетная палочка, рулетка, секундомер				
2	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 20–40 м, бег по дистанции (50–60 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.					
3	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 30–40 м, бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.					
4	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> <b>Учетный.</b> Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.						
5							

	История ГТО.						
6	<p><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча</b></p> <p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со</p>	<p>М.Я.Виленинский, В.И. Лях</p> <p>Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.</p> <p>Малые мячи, вертикальная и горизонтальная цель, рулетка</p>				
7	<p><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.</b></p> <p>Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150г.) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со</p>					
8	<p><b>Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учетный.</b></p> <p>Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со</p>					

		сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.				
9	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.  Рулетка, секундомер			
10	<b>Бег на средние дистанции. Учетный.</b> Бег 1500 м. Развитие выносливости.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.				
<b>Кроссовая подготовка(2ч.)</b>						
11	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Равномерный бег 13 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.  Рулетка, секундомер			
12	<b>Учетный.</b> Бег 2000м. Развитие выносливости	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного				

		освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.					
<b>Спортивные игры (мини-футбол) (6ч)</b>							
<b>13</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в кругу. Учебная игра мини-футбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю и правила футбола. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	М.Я.Виле нский,В. И. Лях  Физическ ая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.  Мяч, скакалки.				
<b>14</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Учебная игра мини-футбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.					
<b>15</b>	Удары по воротам внутренней стороной стопы. Строевая подготовка. Учебная игра мини-футбол.						
<b>16</b>	Остановка мяча под подошвой. Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра мини-футбол.						
<b>17</b>	Ведение мяча, удар (пас), прием мяча. ОФП. Учебная игра мини-футбол.						
<b>18</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра мини-футбол.						
<b>Гимнастика(18ч.)</b>							
<b>19</b>	<b>Висы, строевые упражнения.</b> Правила ТБ на уроках	Запоминают имена выдающихся отечественных	М.Я.Виле нский,В.				

	<p>гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>спортсменов по гимнастики. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Перекладина, гимнастические маты</p>				
20	<p><b>Висы, строевые упражнения.</b> Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости</p>						
21	<p><b>Висы, строевые упражнения.</b> Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>					

	силовых способностей. Упражнения на гимнастическ. скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости						
22	<b>Висы, строевые упражнения.</b> Выполнение команд: «Полшага!», выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.					
23	<b>Висы, строевые упражнения.</b> «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.					
24	<b>Висы, строевые упражнения. Учетный</b> Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися						
25	<b>Опорный прыжок.</b>	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС Гимнастика				
26	<b>Строевые упражнения</b>						
27	Опорный прыжок, согнув ноги						
28	(мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-						

	силовых способностей Зарождение и становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.	Используют данные упражнения для развития гибкости. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	ческие маты, подкидной мостик, гимнастический козел				
29	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения</b> Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.					
30	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учетный.</b> Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей						
31	<b>Акробатика.</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий. Составляют совместно с учителем комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Гимнастические маты				
32							
33							
34	<b>Акробатика.</b>						
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д).						

36	<p><b>Акробатика.</b> <b>Учетный.</b></p> <p>Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей</p>	<p>Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p>						
<b>Лыжная подготовка (18ч.)</b>								
37	Одновременный одношажный ход.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях					
38	Стартовый вариант. Техника безопасности.			Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.				
39	<p><b>Учетный.</b></p> <p>Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.</p>		Лыжи					
40	Коньковый ход без отталкивания палками.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.						
41								
42	<b>Учетный.</b> Коньковый ход без отталкивания палками	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.						
43	Переход с попеременных ходов	Моделируют технику						
44	на одновременные через один шаг							

		освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.					
45	<b>Учетный.</b> Переход с попеременных ходов на одновременные через один шаг	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.					
46	Повороты при спусках: «Упором»	Соблюдают технику безопасности.					
47	Повороты при спусках: «Упором»	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.					
48	Передвижение скользящим шагом в пологий затяжной подъем.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.					
49	Возрождения комплекса ГТО.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.					
50	Преодоление бугров и впадин при спусках	Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.					
51							
52	<b>Учетный.</b> Преодоление бугров и впадин при спусках						
53	Прохождение дистанции за урок: до 3,5км						
54	<b>Учетный.</b> Контрольное прохождение: - Отрезков – 700м; - дистанции на результат:						
<b>Элементы единоборств (6ч)</b>							
55	Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека.	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС Гимнастические				
56	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических					
57	Стойки и передвижения в стойке.						

	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости	маты				
58	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки						
59	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки						
60	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнение по овладению приемами страховки						
<b>Спортивные игры (18ч)</b>							
61	<b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Правила ТБ на уроках спортивных игр	Изучают правила игры и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях  Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.				
62	<b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Волейбольная сетка, волейбольные мячи				
63	<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя					

		типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.				
64	<b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.				
65	<b>Волейбол.</b> Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.				
66	<b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.				
67	<b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.				

	подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам					
68	<b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.				
69	<b>Волейбол.</b> Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.				
70	<b>Баскетбол.</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Изучают историю и правила игры баскетбол, запоминают имена выдающихся баскетболистов. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Баскетбольные мячи, стойки.			
71	<b>Баскетбол.</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение	Описывают технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой				

	мяча на месте с разной высотой отскока	деятельности.				
72	<b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.				
73	<b>Баскетбол.</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.				
74	<b>Баскетбол.</b> Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное					

	нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления					
75	<b>Баскетбол.</b> Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.				
76	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.					
77	<b>Баскетбол.</b> Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей Игровые задания 2□2, 3□3. Учебная игра. Развитие координационный					
78	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2□1, 3□1. Учебная игра. Развитие					

	координационный способностей						
<b>Бадминтон (10ч)</b>							
<b>79</b>	<b>Бадминтон.</b> Техника безопасности на уроках бадминтона. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне	Овладевают основными приемами игры в бадминтон. Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Ракетки, воланы, сетка				
<b>80</b>	Техника жонглирования на разной высоте с перемещением. Передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафеты с воланом.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.					
<b>81</b>	Техника подачи у стены, в парах. Техника приема подачи. Парная эстафета. Изучение игры «Вертушка».  Нормы ГТО - нормы жизни!	Выполнять упражнения для развития основных физических качеств бадминтониста. Демонстрировать технику передвижения в различных зонах площадки.					
<b>82</b>	Техника выполнения высоко-далеких ударов и техника перекидывания воланов в парах.	Демонстрировать технику выполнения ударов на сетке.					
<b>83</b>	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Подача. Высоко-далекие удары.	Демонстрировать технику выполнения плоской и высокой подачи. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.					
<b>84</b>	Подача короткая,	Выполнять					

85	длинная, плоская, высокая, прием подачи сверху. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	перемещение в средней зоне, в правом и левом углах площадки  Выполнять удары на сетке: «подставка», открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
86	«Подставка» открытой стороной ракетки в передней зоне. Техника передвижения в средней зоне площадки.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности.					
87	«Подставка» закрытой стороной ракетки в передней зоне. Техника передвижения по площадке: в левый угол, правый угол.						
88	Удары в средней зоне площадки: сверху, снизу, с боку. Одиночная игра в парах на количество передач. Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет.						

**Кроссовая подготовка (1ч.)**

89	Бег 2000 метров. Развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со	М.Я.Виленинский, В. И. Лях  Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС.  Рулетка, секундомер				
----	---	---	---	--	--	--	--

		сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.					
<b>Легкая атлетика(11ч)</b>							
<b>90</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 15–30 м. стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста и измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. В парах с	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Эстафетная палочка, рулетка, секундомер				
<b>91</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.					
<b>92</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.					
<b>93</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.						
<b>94</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Бег 60 м (мин) на						

	результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств					
95	<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча</b> Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.				
96	<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча</b> Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	М.Я.Виленинский, В. И. Лях Физическая культура 5-7 класс. Учебник ФГОС. Планка. Теннисные мячи, рулетка			
97	<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча</b> Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.					
98	<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча</b>	Используют разученные упражнения в самостоятельных				
99	<b>Учетный</b>					

	<p>Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания».</p> <p>Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и</p>					
100	<p><b>Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подведение итогов года</b></p>	<p>контрольные тесты по легкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>					

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.