

Тематическое планирование по физической культуре основного общего образования

7А класс

Общее количество часов на 2022/2023 учебный год - 105 часов

№	Тема раздела, тема урока	Дата		Характеристика видов учебной деятельности учащихся	Формируемые УУД				Домашнее задание
		план	факт		Личностные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные	
Легкая атлетика. 11 часов.									
1	Вводный инструктаж 03-54, 03-57. Первичный ИТБ 03-56, 03-64 Легкая атлетика. Спринтерский бег.	01.09.22	01.09.22	Изучение инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках лёгкой атлетики.	Формировать представление о связи физической культуры с трудовой деятельностью человека	Строить логическое суждение знаний о физической культуре в обществе	Проявлять познавательную инициативу в учебном процессе	Адекватно использовать знания, как средство решения различных задач	Комплекс 1
2	Высокий старт от 15 до 20 метров.	03.09.22	03.09.22	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м) Упражнения на развитие скоростных качеств. Бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1

3	Бег 30 метров.	06.09.22	06.09.22	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Бег с максимальной скоростью с низкого старта (30 м) Упражнения на развитие скоростных качеств.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1
4	Бег с ускорением.	08.09.22	08.09.22	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1
5	Скоростной бег Бег 60 метров.	10.09.22	10.09.22	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, Упражнения на развитие скоростных возможностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1

6	Прыжок в длину с разбега	13.09.22	13.09.22	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги». Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Подвижная игра «Попади в мяч».	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1
7	Метание малого мяча на дальность.	15.09.22	15.09.22	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Комплекс 1

8	Метание малого мяча на дальность.	17.09.22	17.09.22	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 1
9	Метание малого мяча на дальность.	20.09.22	20.09.22	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 1
10	Бег в равномерном темпе 10-12 минут.	22.09.22	22.09.22	Специально-беговые упражнения. Гладкий длительный бег. Упражнения на развитие выносливости.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Проявлять качества выносливости при выполнении бега	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатам требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1

11	Бег на 1000 метров.	24.09.22	24.09.22	Кросс 1000,2000 м. Упражнения на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции в одинаковом темпе.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Проявлять качества выносливости при выполнении бега	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатам требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1
Спортивные игры. Баскетбол 15 часов									
12	Первичный инструктаж ИТБ 03-55, 03-59,03-63. Баскетбол. Стойка, перемещения и остановки.	27.09.22	27.09.22	Изучение инструкции по технике безопасности на уроках баскетбола.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	29.09.22	29.09.22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Упражнения на развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах	Комплекс 2

14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	01.10.22	01.10.22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах	Комплекс 2
15	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	04.10.22	04.10.22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Упражнения на развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах	Комплекс 2
16	Ведение мяча на месте, стойка и передвижения игрока.	06.10.22	06.10.22	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Упражнения на развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах	Комплекс 2

17	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.	08.10.22	08.10.22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Упражнения на развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
18	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	11.10.22	11.10.22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Упражнения на развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
19	Бросок одной рукой с места и в движении.	13.10.22	13.10.22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы. Игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных качеств.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2

20	Бросок двумя руками с места и в движении.	15.10.22	15.10.22	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы. Игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных качеств.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
21	Вырывание и выбивание мяча.	18.10.22	18.10.22	Бросок двумя руками от головы. Специальные упражнения на освоение технических элементов. Игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных качеств.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
22	Элементы техники владения мячом.	20.10.22	20.10.22	Бросок двумя руками от головы.. Специальные упражнения на освоение технических элементов Игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных качеств.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2

23	Элементы техники владения мячом.	22.10.22	22.10.22	Специальные упражнения на освоение тактических действий. Упражнения на развитие координационных качеств.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
24	Элементы техники владения мячом.	25.10.22	25.10.22	Бросок двумя руками от головы.. Специальные упражнения на освоение технических элементов Игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных качеств.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
25	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	27.10.22	27.10.22	Бросок двумя руками от головы.. Специальные упражнения на освоение технических элементов Игра в баскетбол. Упражнения на развитие координационных качеств.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2

26	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	29.10.22	29.10.22	Специальные упражнения на освоение тактических действий. Упражнения на развитие координационных качеств.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
Гимнастика. 17 часов									
27	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИТБ 03-55. Строевые упражнения. Акробатика.	08.11.22	08.11.22	Инструкции по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты на месте. Кувырок вперед.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия ; Определять цель выполнения заданий на уроке	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Владеть и контролировать свои действия. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 3
28	Строевые упражнения. Акробатика.	10.11.22	10.11.22	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
29	Строевые упражнения.	12.11.22	12.11.22	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3

30	Строевые упражнения.	15.11.22	15.11.22	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
31	Акробатика. Кувырок вперед.	17.11.22	17.11.22	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
32	Акробатика. Кувырок назад.	19.11.22	19.11.22	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
33	Акробатика. Кувырок назад.	22.11.22	22.11.22	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3

34	Акробатика. Упражнения в равновесии.	24.11.22	24.11.22	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
35	Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	26.11.22	26.11.22(дист.)	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках Мост. Упражнения на развитие координационных способностей.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
36	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	29.11.22	29.11.22	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад стойка на лопатках, мост . Упражнения на развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырков в упор присев и стойки на лопатках	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3

37	Строевые упражнения. Висы.	01.12.22	01.12.22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Упражнения на развитие силовых способностей .Изучение значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия ; Определять цель выполнения заданий на уроке	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Владеть и контролировать свои действия. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 3
38	Строевые упражнения. Висы. (Конкурс-смотр)	02.12.22 иная форма	02.12.22 иная форма	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Упражнения на развитие силовых способностей. Изучение значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач; Оценивать правильность выполнения действий на уровне соответствия результатов	Планировать свои действия, осуществлять самостоятельно, достраивая и восполняя недостающие компоненты	Владеть и контролировать свои действия, задавать вопросы для организации своей деятельности	

39	Висы и упоры.	03.12.22	03.12.22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Упражнения на развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Владеть и контролировать свои действия	Комплекс 3
40	Строевые упражнения Опорный прыжок	06.12.22	06.12.22	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на развитие силовых способностей.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 3
41	Строевые упражнения Опорный прыжок.	08.12.22	08.12.22	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на развитие силовых способностей.	Проявлять качества силы, координации и выносливости и при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 3

42	Лазание по канату в 2 и 3 приема.	10.12.22	10.12.22	Перестроения. Строевой шаг. ОРУ в движении. Гимнастическая комбинация. Техника лазания по канату в 2 и 3 приема	Проявлять качества координации при выполнении упражнений	Определять цель выполнения заданий на уроке. Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 3
43	Эстафеты с элементами гимнастики.	13.12.22	13.12.22	Игровые эстафетные упражнения.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений	Определять цель выполнения заданий на уроке . Осваивать универсальные умения по взаимодействию в командах.	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 3

Спортивные игры. Волейбол 19 часов.

44	Волейбол. Инструктаж ИТБ 03-58, 03-63. Стойки и перемещения.	15.12.22	15.12.22	Изучение инструкции по технике безопасности на уроках волейбола.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
45	Волейбол. Верхняя передача мяча на месте.	17.12.22	17.12.22 (дист)	Изучение инструкции по технике безопасности на уроках волейбола. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
46	Верхняя передача мяча на месте и в движении.	20.12.22	20.12.22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.: Игра в волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4

47	Верхняя передача мяча на месте и в движении.	22.12.22	22.12.22	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.: Игра в волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
48	Приём мяча снизу.	24.12.22	24.12.22	Передвижения в стойке. Приём мяча снизу на месте и после передачи вперед. Учебная игра.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
49	Волейбол. Инструктаж ИТБ 03-58, 03-63. Приём мяча снизу.	10.01.23	10.01.23(лист)	Передвижения в стойке. Приём мяча снизу на месте и после передачи вперед. Учебная игра.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
50	Приём и передачи мяча в парах, в тройках, в кругу.	12.01.23	12.01.23	Передвижения в стойке. Приём мяча снизу на месте и после передачи вперед. Учебная игра.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
51	Приём и передачи мяча над собой, через сетку.	14.01.23	14.01.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Учебная игра.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4

52	Приём и передачи мяча над собой, через сетку.	17.01.23	17.01.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
53	Приём и передачи мяча над собой, через сетку.	19.01.23	19.01.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
54	Приём и передачи мяча над собой, после перемещения.	21.01.23	21.01.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
55	Приём и передачи мяча над собой после перемещения.	24.01.23	24.01.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4

56	Приём и передачи мяча над собой после перемещения.	26.01.23	26.01.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
57	Подвижная игра с элементами волейбола.	28.01.23	28.01.23	Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
58	Учебная игра в волейбол.	31.01.23	31.01.23	Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	
59	Эстафеты с элементами волейбола.	02.02.23	02.02.23	Эстафеты. Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4

60	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол.	04.02.23	04.02.23	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	Комплекс 4
61	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Учебная игра.	07.02.23	07.02.23	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
62	Нижняя прямая подача с 5-7 метров. Учебная игра. («Калейдоскоп знаний»)	09.02.23	09.02.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками снизу.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4

Лыжная подготовка 17 часов

63	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. ИТБ 03-65, 03-56. Одновременный бесшажный ход.	11.02.23	11.02.23	Изучение инструкции по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Овладение правилами оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями и в зимний период времени	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс5
64	Одновременный бесшажный ход	14.02.23	14.02.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс5
65	Одновременный одношажный ход.	16.02.23	16.02.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс5
66	Одновременный одношажный ход.	18.02.23	18.02.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс5

67	Одновременный двухшажный ход. («Калейдоскоп знаний»)	21.02.23	21.02.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс5
68	Скользкий шаг.	25.02.23	25.02.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	
69	Попеременный двухшажный ход.	28.02.23	28.02.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс5
70	Попеременный двухшажный ход.	02.03.23	02.03.23	Передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5
71	Повороты переступанием.	04.03.23	04.03.23	Передвижение на лыжах. Повороты на лыжах.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5

72	Повороты переступанием.	07.03.23	07.03.23	Передвижение на лыжах. Повороты на лыжах.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5
73	Спуски в средней стойке и подъём «Полуёлочкой»	09.03.23	09.03.23	Передвижение на лыжах. Повороты на лыжах. Спуски подъёмы.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5
74	Спуски в средней стойке и подъём «Полуёлочкой»	11.03.23	11.03.23	Передвижение на лыжах. Повороты на лыжах. Спуски и подъёмы.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5
75	Торможение «плугом»	14.03.23	14.03.23	Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы. Торможение «плугом»	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	
76	Торможение «плугом»	16.03.23	16.03.23	Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы.. Торможение «плугом»	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5

77	Прохождение дистанции 2-3 км	18.03.23	18.03.23	Дистанция 2-3 км. для демонстрации физического качества (выносливость)	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5
78	Прохождение контрольных отрезков на время. 1 км	21.03.23	21.03.23	Дистанция 1 км. для демонстрации физического качества (быстрота)	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5
79	Техника выполнения изученных лыжных ходов.	22.03.23(иная ф)	22.03.23(иная ф)	Выполнение техники лыжных ходов.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 5

Спортивные игры. Волейбол 2 часа.

80	Повторный инструктаж ИТБ 03-54, 03-58 Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров.	23.03.23	23.03.23	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4
81	Верхняя прямая подача мяча.	25.03.23	25.03.23	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра волейбол.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Точно и последовательно осваивать действия	Комплекс 4

Спортивные игры. Баскетбол 11 часов.

82	Повторный инструктаж ИТБ 03-59,03-63. Баскетбол. Стойки и перемещения. Ведение и передачи.	04.04.23	04.04.23	Изучение инструкции по технике безопасности на уроках баскетбола.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
83	Стойки и перемещения. Ведение и передачи мяча.	06.04.23	06.04.23	Упражнение на развитие координационных качеств.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке . Произвольно и осознанно овладеть общими приемами. Моделировать тактику освоенных игровых действий	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
84	Позиционное нападение(5:0)	08.04.23	08.04.23	Моделирование тактики игровых действий. Упражнение на развитие координационных качеств.	Развивать физические качества	Определять цель выполнения заданий на уроке . Произвольно и осознанно овладеть общими приемами. Моделировать тактику освоенных игровых действий	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2

85	Позиционное нападение(5:0)	11.04.23	11.04.23	<p>Моделирование тактики игровых действий.</p> <p>Упражнение на развитие координационных качеств.</p>	Развивать физические качества	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке .</p> <p>Произвольно и осознанно овладеть общими приемами.</p> <p>Моделировать тактику освоенных игровых действий</p>	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
86	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	13.04.23	13.04.23	<p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.</p> <p>Бросок двумя руками от головы.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение технических и тактических действий в игре.</p>	Развивать физические качества	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке</p> <p>Произвольно и осознанно овладеть общими приемами</p>	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
87	Бросок в кольцо с двух шагов после ведения	15.04.23	15.04.23	<p>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.</p> <p>Бросок двумя руками от головы.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение технических и тактических действий в игре.</p>	Развивать физические качества	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке</p> <p>Произвольно и осознанно овладеть общими приемами</p>	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2

88	Взаимодействи е двух игроков.	18.04.23	18.04.23	<p>Моделирование тактики игровых действий.</p> <p>Упражнение на развитие координационных качеств.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение технических и тактических действий в игре.</p>	Развивать физические качества	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке .</p> <p>Произвольно и осознанно овладеть общими приемами.</p> <p>Моделировать тактику освоенных игровых действий</p>	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнения	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Комплекс 2
89	Взаимодействи е двух игроков.	20.04.23	20.04.23	<p>Бросок двумя руками от головы.</p> <p>Упражнение на развитие координационных качеств. Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение технических и тактических действий в игре.</p>	Проявлять быстроту и ловкость	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке</p> <p>Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач</p>	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
90	Броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча.	22.04.23	22.04.23	<p>Бросок двумя руками от головы.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p> <p>Упражнение на развитие координационных качеств.</p>	Проявлять быстроту и ловкость	<p>Определять цель выполнения заданий на уроке</p> <p>Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач</p>	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2

91	Учебная игра по упрощенным правилам.	25.04.23	25.04.23	Упражнение на развитие координационных качеств. Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение технических и тактических действий в игре.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 2
92	Учебная игра в баскетбол.	27.04.23	27.04.23	Упражнение на развитие координационных качеств. Игра в баскетбол по упрощенным правилам; выполнение технических и тактических действий в игре.	Проявлять быстроту и ловкость	Определять цель выполнения заданий на уроке Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	
Лёгкая атлетика 13 часов.									
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	29.04.23	29.04.23	Инструкции по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Комплекс 1

94	Низкий старт. Бег 30 метров	02.05.23	02.05.23	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1
95	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	04.05.23	04.05.23	Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Упражнения развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Бег с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1
96	Стартовый разгон. Бег 60 метров.	06.05.23	06.05.23	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, Упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1
97	Стартовый разгон. Бег 60 метров.	11.05.23	11.05.23	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, Упражнения на развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1

98	Прыжок в длину с разбега. Разбег и отталкивание.	13.05.23	13.05.23	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, упражнения на развитие скоростных возможностей. Бег с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь	Комплекс 1
99	Прыжок в длину с разбега. Полёт и приземление.	16.05.23	16.05.23	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1
100	Прыжок в длину с разбега.	18.05.23	18.05.23	Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1

101	Метание малого мяча	20.05.23	20.05.23	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами решения задач	Различать способ и результат действия Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач	Комплекс 1
102	Метание малого мяча	23.05.23	23.05.23	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Формирование учебно-познавательного процесса к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	Произвольно и осознанно овладеть общими приемами Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений	Оценивать правильность выполнения действия на уровне оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Комплекс 1
103	Кроссовая подготовка.	25.05.23	25.05.23	Равномерный бег (10 мин). Преодоление препятствий в умении длительно сохранять темп бега.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач.	Комплекс 1
104	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров.	27.05.23	27.05.23	Равномерный бег . Преодоление препятствий в умении длительно сохранять темп бега.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач.	Комплекс 1

105	Кроссовая подготовка. Бег 1000 метров.	30.05.23	30.05.23	Равномерный бег . Преодоление препятствий в умении длительно сохранять темп бега.	Проявлять качества силы, координации и выносливости	Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей	Адекватно использовать двигательные средства для решения коммуникативных задач.	Комплекс 1
-----	--	----------	----------	--	---	--	---	---	------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
5-9 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 5 – 9 классов и разработана на основе следующих документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577, от 11.12.2020 № 712).
2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 26.
3. На основе программы авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы» учебнику для 5-6-7, 8-9 класса общеобразовательной школы В.И.Лях и др. (М., Просвещение, 2014г.).
4. Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 26.

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися планируемых результатов в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 26.

Образовательный процесс по физической культуре на уровне основного общего образования строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях:

В. И. Лях, В.Я Виленский Физическая культура 5-6-7 класс М.: Просвещение, 2016.

В. И. Лях Физическая культура 8-9 класс М.: Просвещение, 2016.

Программой отводится на изучение физической культуры 525 часов, которые распределены по классам следующим образом:

5 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

6 класс – 105 часов, 3 часа в неделю.

7 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

8 класс – 105 часов, 3 часа в неделю;

9 класс- 105 часов, 3 часа в неделю;

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Таблица 1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
5 класс 2015 – 2016 учебный год	
<p>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества;</p> <p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;</p> <p>- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- умение планировать режим дня,</p> <p>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,</p>	<p>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>- владение основами самоконтроля, самооценки,</p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.</p> <p>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>- добросовестное выполнение учебных заданий,</p> <p>- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>- понимание культуры движений человека,</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме</p> <p>- владение умением логически грамотно</p>

<p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
<p>6 класс 2016 – 2017 учебный год</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества; - формирование ответственного отношения к учению, с учетом устойчивых познавательных интересов; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно 	<ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,; - владение основами самоконтроля, самооценки, - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p>

<p>сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме - владение умением логически грамотно излагать. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,
---	---

7 класс 2017 – 2018 учебный год

<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками. - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; <p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, 	<ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - владение основами самоконтроля, самооценки, - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; - умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной
--	--

<p>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем,</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>деятельности</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>- понимание культуры движений человека,</p> <p>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>- владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме</p> <p>- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;</p> <p>- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p>
<p>8 класс 2018 – 2019 учебный год</p>	
<p>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего человечества;</p> <p>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;</p> <p>- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками.</p> <p>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>В области познавательной культуры:</p> <p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального</p>	<p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.</p> <p>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <p>В области нравственной культуры:</p> <p>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и</p>

<p>здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, <p>В области нравственной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение планировать режим дня, - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; - понимание культуры движений человека, - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
9 класс 2019 - 2020 учебный год	
<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и всего 	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, мотивы в учёбе и познавательной деятельности; - умение соотносить свои действия с

человечества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять

планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки, формирование физической красоты

<p>полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>с позиций укрепления и сохранения здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание культуры движений человека, - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение культурой речи, ведение диалога, дискуссии, в доброжелательной форме - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <p>В области физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
---	---

Таблица 2. Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты	
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
5 класс 2020-2021 учебный год	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
6 класс 2021 – 2022 учебный год	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; - выявлять различия в основных способах передвижения человека; - применять беговые упражнения для развития физических упражнений.
Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
7 класс 2022 – 2023 учебный год	
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

<p>планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>	
<p>Ученик научится</p>	<p>Ученик получит возможность научиться</p>
<p>8 класс 2023 – 2024 учебный год</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
<p>Выпускник научится</p>	<p>Выпускник получит возможность научиться</p>
<p>9 класс 2024 – 2025 учебный год</p>	
<p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению</p>	<p>- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения</p>

<p>его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств 	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
--	--

Способы
оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Метапредметные	Проведение и участие в соревнованиях создание мультимедийной презентации
Предметные	Теоретический зачёт Тестирование Выполнение контрольных упражнений Письменное сообщение (для обучающихся отнесенных к СМГ и временно освобожденных по состоянию здоровья) Судейство в соревнованиях.

Приложением к рабочей программе являются контрольно-оценочные материалы для учащихся основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (525часов)

Естественные основы.

5-6 класс.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 класс.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

9 класс.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 класс.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7-8 класс.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений.

9 класс.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5-6 класс.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 класс.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

5-6 класс.

Воздушные ванны (тёплые, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы.

Водные процедуры (обтирание, душ), Купание в открытых водоёмах.

9 класс.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры.

Волейбол.

5-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5-9 классы.

Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

7-9 классы.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Правила поведения учащихся во время занятий.

Образовательные технологии, используемые на учебных занятиях.

- Соревновательный метод.
- Игровые методы обучения.
- Здоровьесберегающих технологии.
- Информационно-коммуникационные технологии.
- Технологии компетентностно-ориентированного обучения.
- Технология личностно-ориентированного подхода в обучении.
- Технологии дифференцированного обучения.
- Технология игрового моделирования.

Перечень учебно - методического и программного обеспечения образовательного процесса

<p>Программа к завершённой предметной линии и системе учебников</p>	<p>В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014.)</p>
<p>Учебник, учебное пособие</p>	<p>Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.г Лях В.И.Физическая культура. 8-9 класс,-4-е изд.-М.: Просвещение, 2016.</p>
<p>Электронное приложение к УМК</p>	<p>1. CD-ROM: электронная библиотека - «Лечебная физкультура и массаж» 2. CD-ROM: мультимедиа - энциклопедия - «Энциклопедия спорта» 3. CD-ROM: интерактивная энциклопедия - «Шейпинг. Секреты идеальной фигуры» 4. CD-ROM: мультимедиа – пособие - «профильное обучение» 5. CD-ROM: электронная книга – «Здоровье» (психологические тесты).</p>
<p>Дидактический материал</p>	<p>Карточки-задания: - определения по физической культуре - акробатические упражнения - строевые упражнения. - подвижные игры</p>
<p>Материалы для контроля (тесты и т.п.)</p>	<p>тесты, анкеты, кроссворды</p>
<p>Методическое пособие с поурочными разработками</p>	<p>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя.</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 5-7классы. Базовый уровень.</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 8-9 классы. Базовый уровень.</p> <p>В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст]: методическое пособие / В. А. Лепешкин. – М.: Дрофа, 2006</p>

Список используемой литературы	<p>Васильева М.И. Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2011.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы/ В.И. Лях – М: Просвещение, 2009.</p> <p>Киселёв П.А. Справочник учителя физической культуры/ авт.- сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва.- Волгоград: учитель, 2010.</p> <p>Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2012.</p>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<p>Федеральный портал «Российское образование» законодательство (физическая культура)</p> <p>Государственные образовательные стандарты.</p>

**Учебно-тематический план
для учащихся 5 класса
«Физическая культура»**

№ п/п	Раздел программного материала	Всего: 105 часов	
		Базовая часть	
1.	Лёгкая атлетика	23	
2.	Спортивные игры	Баскетбол	26
		Волейбол	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	
4.	Лыжная подготовка	18	
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/	В процессе занятий	

**Учебно-тематический план
для учащихся 6 класса**

«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала	Всего: 105 часов
		Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика	23
2.	Спортивные игры	Баскетбол
		Волейбол
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/	В процессе занятий

Учебно-тематический план

для учащихся 7 класса

«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала	Всего: 105 часов
		Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика	23
2.	Спортивные игры	Баскетбол
		Волейбол
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/	В процессе занятий

Учебно-тематический план
для учащихся 8 класса
«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала		Всего: 105 часов
			Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика		23
2.	Спортивные игры	Баскетбол	26
		Волейбол	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики		18
4.	Лыжная подготовка		18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/		В процессе занятий

Учебно-тематический план
для учащихся 9 класса
«Физическая культура»

№ п/п	Раздел программного материала		Всего: 105 часов
			Базовая часть
1.	Лёгкая атлетика		23
2.	Спортивные игры	Баскетбол	26
		Волейбол	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики		18
4.	Лыжная подготовка		18
5.	Основы знаний по физической культуре /теория/		В процессе занятий

Приложение 1.18
к основной образовательной программе
основного общего образования по ФГОС
приказ от 30.08.2021 года № Ш26-13-247/1.

**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
на 2022 – 2023 учебный год
Рая Елены Леонидовны**

Классы : 7а,б,г