

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Ахманово  
Пижанского муниципального округа Кировской области**

Утверждаю:  
Директор МКОУ ООШ д. Ахманово  
\_\_\_\_\_/Н. В. Сырова/  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
в условиях реализации ФГОС  
основного общего образования  
7 класс**

**Автор-составитель программы:  
учитель физической культуры  
Репина Светлана Валентиновна**

**д. Ахманово 2022г.**

## **Введение**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе**

*Ученик, окончивший 7 класс, научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

			<p>Физическая культура человека.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i></p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского

			<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.  Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).  Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>  <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.  Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Организующие команды и приёмы.  Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  Прыжки со скакалкой.  Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из</p>

			<p>положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	18	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>

4.3	Лыжные гонки	14	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
4.4	Волейбол	10	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на</p>



			укороченных площадках
4.5	Баскетбол	10	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>

4.7	Общесфизическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
4.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
4.9	Футбол, мини-футбол	В ходе урока	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания
4.10	Плавание	1	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
4.11	Туризм	1	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
4.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Календарно-тематическое планирование курса  
«Физическая культура» 7 класс**

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

- Нов. – урок изучения нового материала;
- Пр. – урок комплексного применения знаний;
- ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;
- Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;
- Закр. – урок закрепления изученного материала;
- Повт. – урок повторения изученного материала.

№ п/п	Дата проведения план/факт	Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<b>Лёгкая атлетика – 8 часов</b>							
1	1 нед.	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения.	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактика	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;

				упражнения. Ускорение 2х60 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, национальной игры		формулирование ценности здорового и безопасного образа жизни
2	1 нед.	Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег.	.	Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3х60 м. <i>Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.</i> Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальная игра «Лапта»	Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпийского движения. Овладение основами технических действий в беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре	Умение определять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и соревнованиями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в проведении игр и эстафет
3	2 нед.	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. Развитие скоростных качеств <i>бег 60 м. Прыжок в длину с места.</i> Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации и проведению	Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и	Уметь применять правила поведения на уроках легкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы

					самостоятельных спортивных игр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	во время занятий лёгкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, прыжков в длину с места. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
4	2 нед.	Метание мяча. Развитие выносливости, бег 1000 м. Подвижные игры	.	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
5	3 нед.	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Прыжок в длину с разбега, мини-футбол.	Пр.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину,	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;

				ноги». Метание мяча. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	эстафетного бега. Овладение приёмами игры в волейбол и мини-футбол	сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни
6	3 нед.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Полоса препятствий.	Закр.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3x60 м. Эстафетный бег. Прыжки со скакалкой 140-150 прыжков в мин Полоса препятствий. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Формировать умение выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений. Овладеть техникой эстафетного бега, полосы препятствий	Уметь применять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания; уметь регулировать беговую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры
7	4 нед.	Прыжок в длину с разбега, спортивная ходьба. Контроль за физической нагрузкой.	Пр.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Прыжок в длину с места.. Подвижные игры. Ходьба. Первая помощь при травмах во время занятий физической	Овладеть техникой выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Научиться играть в спортивные	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное	Уметь выполнять прыжок в длину с места и прыжки со скакалкой. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время

				культурой и спортом. Подвижные и спортивные игры	игры. Формировать умение наблюдать за динамикой и физической нагрузкой на уроке и при самостоятельных занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников; уметь формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	занятий физической культурой и спортом
8	4 нед.	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК ГТО. Бег 1000 м, метание мяча.	Контр.	Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Бег 1000 м. метание мяча. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Спортивные игры: футбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
<b>Баскетбол – 10 часов</b>							
9	5 нед.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловли и передач.	Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и	Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещения в баскетболе, ведение мяча	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

				передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам		и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	
10	5 нед.	Правила соревнований в баскетболе. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием.	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием Учебная игра	Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
11	6 нед	Техника ведения мяча, бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра	Повт.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1	Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности



				прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1			
12	6 нед.	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол.	Пр.	Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2. Учебная игра.	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
13	7 нед.	Технические упражнения с мячом в баскетболе. История баскетбола	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Учебная игра.	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
14	7 нед.	Позиционное нападение и	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя	Овладеть правилами соревнований в	Уметь находить ошибки и исправлять	Формировать осознанное,

		личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.		руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 2:1, 3:2	баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1;	их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
15	8 нед.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1;	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
16	8 нед.	Бросок в кольцо с сопротивлением. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе.	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с

				<p>Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра</p>	<p>Понимание терминологии и жестов в баскетболе</p>	<p>упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя</p>	<p>учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе</p>
17	9 нед.	<p>Нападение быстрым прорывом. Правила соревнований, терминология и жесты</p>	Контр.	<p>Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра и игровые задания 3:1, 3:2; 3:3</p>	<p>Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе</p>	<p>Уметь выделять основное звено изучаемого действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя</p>	<p>Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе</p>
18	9 нед.	<p>Взаимодействие трёх игроков в нападении.</p>	Пр.	<p>Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Перехват мяча.</p>	<p>Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Уметь использовать и</p>	<p>Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и</p>

				Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетболиста. Учебная игра игровые задания 3:1, 3:2; 3:3	применять официальные правила соревнований в баскетболе, понимать терминологию и жесты в баскетболе	действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов</b>							
19	10 нед.	Гимнастика. История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Строевые упражнения.	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Акробатика ( кувырки, равновесие на одной). Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах

20	10 нед.	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Закр.	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусьях (д). Упражнение на перекладине (м). Акробатика. Висы и упоры. Развитие физических качеств	Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах
21	11 нед.	ОРУ с оздоровительной направленностью. Акробатические комбинации.	Контр.	Строевые упражнения на месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м, д), контроль, упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м). Развитие физических качеств	Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусьях и перекладине	Уметь соотносить полученные результаты в ходе урока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня

						результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом	
22	11 нед.	Самонаблюдение и самоконтроль. Акробатическая комбинация ( контроль). Выполнение ВФСК ГТО	Закр.	ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из положения виса). Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м)	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике
23	12 нед.	Упражнение на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития.

						при выполнении упражнений	Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
24	12 нед.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Упражнения на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к выполнению заданий. Уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами;

							понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии
25	13 нед.	Упражнения на брусьях (м), (д) контроль, опорный прыжок. Лазание по канату	Контр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Бросок набивного мяча массой до 1,3 кг. из различных положений одной и двумя руками. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Оценить упражнение на брусьях (м, д). Закрепить технику опорного прыжка «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на брусьях. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы, скоростно-силовых качеств	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения на брусьях. Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке
26	13 нед.	ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и перекладине.	Контр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах.	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и



				<p>Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием. ( Прыжки через скакалку) Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте</p>	<p>Выполнить различные прыжковые упражнения</p>	<p>находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр</p>	<p>самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности</p>
27	14 нед.	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Закр. Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения</p>	<p>Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в</p>	

							гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
28	14 нед.	Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату.	Закр.	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
29	15 нед.	Комплексы упражнений современных оздоровительных	Пр.	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Упражнение на бревне и перекладине.	Овладеть комплексами упражнений современных оздоровительных систем. Овладевать основами	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Уметь выполнять комплексы упражнений современных

		систем. Упражнение на бревне и перекладине		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	технических действий в выполнении упражнений на бревне и перекладине	упражнений	оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине
30	15 нед.	Упражнение на бревне и перекладине – контроль. Лазание по канату.	ОС+ К	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м). Развитие координационных способностей	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазать по канату	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности
31	16 нед.	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	Комп л.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой.	Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГГ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении

				<p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в вися, сгибание и разгибание рук в упоре</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p>		<p>физических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять полосу препятствий</p>
32	16 нед.	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Полоса препятствий.	Комп л.	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой.</p> <p>Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5 м, 50 прыжков через скакалку любым</p>	<p>Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p>	<p>Уметь описать упражнения для УГТ; уметь выполнять полосу препятствий</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГТ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.</p> <p>Уметь выполнять полосу препятствий</p>

				способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в вися, сгибание и разгибание рук в упоре			
<b>Лыжная подготовка – 14 часов</b>							
33	17 нед.	Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом.	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъёмов. Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной

							помощи при обморожении
34	17 нед.	История лыжного спорта. Техника одновременного одношажного хода.	Нов.	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км; девочки – 2 км</p>	<p>Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач</p>	<p><b>Формировать ответственное отношение к учению.</b> Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход</p>
35	18 нед.	Первая медицинская помощь. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Пр.	<p>Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Обучение техники конькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км;</p>	<p>Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой конькового хода</p>	<p>Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода. Уметь определять ошибки в технике</p>	<p><b>Формировать ответственное отношение к учению.</b> Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и</p>

				девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»		выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления	подъёмы
36	18 нед.	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода.	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4 м. Спуск в средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5 км	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
37	19 нед.	Техника конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	ОС+ К	Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Равномерное прохождение	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные

				<p>дистанции мальчики – 3 км; девочки 2,5 км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».</p> <p>Самостоятельный контроль за физической нагрузкой</p>		<p>скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>компетентности. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов</p>
38	19 нед.	<p>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Дистанция 1 км. Горная часть</p>	Контр.	<p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть</p>	<p>Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту</p>
39	20 нед.	<p>Попеременный двухшажный ход (Контроль). Торможение «плугом»</p>	Контр.	<p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Повороты упором.</p>	<p>Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Оценить технику попеременного</p>	<p>Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при</p>



				Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. Спуски и подъемы, Торможение «плугом».	двухшажного хода	скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	занятия лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции
40	20 нед.	Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000 м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при

							выполнении сложного двигательного действия
41	21 нед.	Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить круговую эстафету, используя классические и коньковый ходы. Проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
42	21 нед.	Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты.	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 100 м x 3 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1000 м	Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного

						местности	отношения друг к другу во время прохождения дистанции. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия
43	22 нед.	Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы	Пр.	Контроль за физической подготовленностью. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800 м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Ускорение 60х5 м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных ситуациях
44	22 нед.	Техника одновременного одношажного хода.	Контр. р.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по	Овладеть теоретическими знаниями. Овладеть основами	Уметь взаимодействовать со сверстниками и	Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную

		Спуски и подъёмы		равнинной и пересечённой местности 3000 (м), 2000(д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения	ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
45	23 нед.	Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Дистанция 2 км. Горная часть	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 2000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Формировать ответственное отношение к учению по волейболу, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях волейболом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время прохождения дистанции
46	23 нед.	Формирование выносливости. Закрепление	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000,	Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных	Уметь применять полученные знания, умения и навыки	Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в

		техники лыжных ходов. Горная часть		5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть	ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности
<b>Волейбол – 10 часов</b>							
47	24 нед.	Волейбол. Техника безопасности на волейболе. Правила соревнований	Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейбол	Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу
48	24 нед.	Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к

		волейболе. Учебная игра		двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
49	25 нед.	История развития волейбола в России и в мире. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Исторические факты в волейболе в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время учебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
50	25 нед.	Подачи. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Освоение техники прямого нападающего удара. <i>Передачи</i>	Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи мяча. Использовать технические приемы в	Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным	Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении

				<i>мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</i> Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	игровой деятельности	правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю	практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры
51	26 нед.	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использовать технические приемы в игровой деятельности. Овладеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств
52	26 нед.	Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр р.	Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без	Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Владеть техникой приема и передачи мяча	Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникой

				изменения позиций игроков (6:0)			нападающего удара
53	27 нед.	Официальные правила соревнований. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований, судейство в волейболе. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности
54	27 нед.	Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований,	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику	Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой



				судейство в волейболе. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	деятельности
55	28 нед.	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе	Конт р.	Оценить технику подач в волейболе. Технические действия в волейболе. Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Правила самоконтроля за выполнением физической нагрузки. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладевать тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности
56	28 нед.	Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра, заполнение протокола	Закр.	Закрепление технических действий в волейболе: передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар;	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и

		соревнований		Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	игровой деятельности	уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>							
57	29 нед.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Понимать роль и значение техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами	Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках

58	29 нед.	Прыжок в высоту. Основные правила игры в футбол. Развитие физических качеств	Контр.	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	Раскрывать понятие техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
59	30 нед.	Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Техника метания мяча. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
60	30 нед.	История развития Олимпийского	Нов.	История развития Олимпийского движения по	Овладеть основами технических действий в	Уметь описывать технику выполнения	Знать основные исторические факты и

		движения в РФ и мире по легкой атлетике. Метание мяча		легкой атлетике. Высокий старт, бег с ускорением (40х3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Бег с максимальной скоростью. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ	выполнении низкого старта, бег с низкого старта, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	низкого старта, бег с низкого старта, уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений, метание мяча	содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимать активное участие в проведении игр и эстафет. Уметь выполнять технику высокого старта, метание мяча
61	31 нед.	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	Конт р.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
62	31 нед.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Развитие силы и выносливости	Пр.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости	Овладевать основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метание мяча. Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков;	Развивать и оценивать свои физические возможности. Уметь применять самостоятельно бег для развития основных физических качеств

						уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	
63	32 нед.	Метание мяча. Прыжок в длину. Развитие силы и координационных способностей	Конт р.	Специальные беговые упражнения. Оценить метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости	Владеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метании мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
64	32 нед.	Развитие выносливости. Мини-футбол.	ОС+ К	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000 – 2000 м. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением	Овладеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах – футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения. Развивать основные

				защитника. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе		учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	физические качества через занятия мини-футболом, волейболом
65	33 нед.	Круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе.	ОС+ К	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге (правой и левой), выпрыгивание вверх из полуприседа с продвижением вперед, бег с захлестыванием голени, приставными шагами. Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м. х 2. Ускорение 30 х 4; Круговая эстафета 400 х 2. Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе.	Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете. Использование технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Развитие физических качеств (выносливость)	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах: футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения
66	33 нед.	Беговые упражнения. Прыжок в длину.	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений;	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка	Уметь овладевать основами технических действий при	Владеть техническими действиями в

		Мини-футбол.		закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Спортивные игры: мини-футбол.	в длину, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в спортивных играх	выполнении прыжков в длину; уметь выполнять игровые действия в мини-футболе и волейболе; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений
67	34 нед.	<b>Плавание.</b> История развития плавания. Виды плавания. Эстафетный бег.	Повт .	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Бег в медленном темпе 3-4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения – Повторить технику беговых упражнений. Повторить и закрепить технику высокого старта. Бег с ускорением с	Знать историю развития плавания. Овладеть основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега, технических действий в игровых формах футболе и волейболе. Освоение умений отбирать упражнения для плавания, для систематических,	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию; уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, эстафетного бега. Уметь выполнять игровые действия в футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Знать историю развития плавания. Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия

				высокого старта с опорой на одну руку 30-4 0м. Круговые эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	самостоятельных занятий		в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету
68	34 нед.	<b>Туризм.</b> Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Спортивные игры. Футбол	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игра и игровые задания 3:2, 3:3, с атакой на ворота	Повышать функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. Знать требования к бережному отношению к природе. Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения



## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

### *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние и высокие);
- брусья гимнастические;
- канат для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- скакалка гимнастическая;
- мячи малые мягкие;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- лыжи с креплениями; лыжные палки; лыжные ботинки;
- аптечка медицинская

## Ресурсное обеспечение

1. В.И. Ляха А.А. Зданевича Физическая культура 5-7 классы, учебник для общеобразовательных учреждений, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.
2. Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
4. Б. И. Мишин. Настольная книга учителя физической культуры - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
5. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
6. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
7. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
8. Журнал «Физическая культура в школе».

### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

### Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»