

**1.Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 102 часов. Из них 75 часов – базовая часть, 27 часов – вариативная.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

* Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закон «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 29.12. 2014 г. №1644.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в--( 5 классах) рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (34 учебных недель). На основании этого вариативная часть увеличена на 8 часов (27 часов).

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Тюменской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 7 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 29.12. 2014 г. №1644. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 90-105 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

**5.Содержание учебного предмета.**

**История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) .** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.**

Баскетбол, волейбол, футбол, лапта - игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости..

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений**.**

**6.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| Классы  **7** |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Связанный с региональными особенностями: лыжная подготовка | 4 |
| 2.2. | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта :  Гимнастика  Легкая атлетика  Спортивные игры | 6  9  8 |

**Итого: 102 часа**

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.

2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств**  **материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| Гимнастика |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 10 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Конь гимнастический | 1 |  |
| Перекладина гимнастическая | 1 |  |
| Перекладина навесная | 1 |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |  |
| Канат для перетягивания | 1 |  |
| Мост гимнастический подкидной | 1 |  |
| Мост гимнастический | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |  |
| Гири весом 16, 24, кг | 2 |  |
| Маты гимнастические | 11 |  |
| Скакалка гимнастическая | 25 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Обруч гимнастический | 20 |  |
| Легкая атлетика |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| Барьеры л/а тренировочные | 3 |  |
| Рулетка измерительная (10м; 3м) | 2 |  |
| Мячи для метания (150г) | 10 |  |
| Свистки судейские | 1 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Спортивные игры |  |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| Шиты баскетбольные тренировочные | 2 |  |
| Мячи баскетбольные | 14 |  |
| Форма баскетбольная | 10 |  |
| Сетка волейбольная | 2 |  |
| Мячи волейбольные | 11 |  |
| Форма волейбольная | 10 |  |
| Сетка для ворот мини-футбола | 1 |  |
| Мячи футбольные | 12 |  |
| Форма футбольная | 7 |  |
| Насос для накачивания мячей | 1 |  |
| Биты для игры в лапту | 13 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые | 25 |  |
| Средства доврачебной помощи |  |  |
| Аптечка медицинская | 1 |  |
| Дополнительный инвентарь |  |  |
| Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды |
| Спортивный зал игровой | 1 |  |
| Раздевалка | 2 | 8.70 |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |

**8.Планируемые результаты изучения учебного предмета. 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения; тесты** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 60 метров (сек.) | 9.4 | 10.0 | 10.7 | 9.0 | 9.6 | 10.3 |
| 2 | Бег 300 метров (мин; сек) | 0.57 | 1.04 | 1.12 | 0.52 | 1.02 | 1.08 |
| 3 | Бег 1000 метров (мин; сек) | 4.56 | 6.02 | 6.57 | 4.16 | 5.14 | 6.12 |
| 4 | Бег 1500 метров (мин; сек) | 7.26 | 8.00 | 8.26 | 6.56 | 7.01 | 7.47 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 365 | 310 | 255 | 395 | 350 | 305 |
| 6 | Метание мяча 150г (метры) | 30 | 25 | 21 | 43 | 36 | 29 |
| 7 | Бег 30 метров (сек) | 4.9 | 5.3 | 5.7 | 4.7 | 5.1 | 5.6 |
| 8 | Челночный бег 3/10 метров(сек) | 8.1 | 8.4 | 8.8 | 7.8 | 8.0 | 8.4 |
| 9 | Прыжки в длину с места (см) | 186 | 167 | 148 | 199 | 181 | 163 |
| 10 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 130 | 122 | 114 | 120 | 110 | 104 |
| 11 | Подтягивание (кол-во раз) | 17 | 12 | 8 | 11 | 8 | 6 |
| 12 | Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 29 | 23 | 18 |
| 13 | Шестиминутный бег (метры) | 1250 | 1050 | 900 | 1400 | 1250 | 1000 |
| 14 | Наклон вперёд из положения сидя (см) | 19 | 12 | 7 | 11 | 8 | 3 |
| 15 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз) | 19 | 17 | 15 | 21 | 19 | 17 |

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС**

**для обучающихся 7 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Тема урока.** | | **Решаемые задачи**  **урока.** | | | | **Планируемые результаты** | | | | | |
| **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | | **Личностные**  **результаты** | | **Универсальные учебные действия**  **- регулятивные**  **- познавательные**  **- коммуникативные** |
| 1 | 1.02.09 | | Инструктаж по ТБ. Основы знаний:  Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.  Инструктаж по охране труда.Подтягивание**.** | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | | | | Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 4.09 | | Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. . Бег с ускорением 30 метров.  Ч/б 3/10 м | | Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. **Бег с ускорением 30 м,с** максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). **Ч/б 3/10 м** | | | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | | Описывать технику стартового разгона. | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений |
| 3 | 6.095.09 | |
| 4 | 9.09 | | Высокий старт. Бег 60 м.  Финальное усилие. Эстафеты. Бег 300 метров. | | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной **бег** **до 60 метров** .  Встречная эстафета с передачей эстафетной палочк | | | Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге с высокого старта | | Знать технику выполнения высокого старта | | Описывать технику бега с высокого старта | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 5 | 11.09 | |
| 6 | 13.09 | | Развитие скоростных способностей. Упражнения на пресс  Развитие скоростной выносливости. . Ч/Б 6/10 метров**.** | | ОРУ в движении. **Упражнения на пресс**. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии. **Ч/Б 6/10** м на результат.  Эстафеты, встречная эстафета. | | | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 7 | 16.09 | |
| 8 | 18.09 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 1000 м. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 **до 1000 м**. | | | Как правильно выполнять специальные беговые упражнения | | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.:  соблюдать правила безопасности. |
| 9 | 20.09 | | .Упражнения на развитие силы рук. Отжимание Метание мяча  на дальность с разбега | | **Отжимание.** Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. **Метание на дальность** в коридоре 5 -6 метров. | | | Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча | | Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. | | Описывать технику метания мяча  на дальность с разбега | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 10 | 23.09 | |
| 11 | 25.09 | | Прыжки.  Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, **ч**ерез скакалку. | | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см), **через скакалку.** | | | Как развиваются физические качества быстрота и сила | | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | | Описывать технику прыжковых упражнений | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 12 | 27.09 | | Прыжок в длину с места. | | Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. **Прыжки в длину с места – на** результат. | | | Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега | | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.:  соблюдать правила безопасности. |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Баскетбол (12 часов)** | | | | | | | | | 13-14 | 30.09.  2.10 | Инструктаж по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча.  Ведение мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | развитие физических качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  **П**.:моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | | 15 | 4.10 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом |  | Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: моделировать технику игровых действий.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | | 16-17 | 7.10  9.10 | | 18 | 11.10 | Бросок мяча  Тактика свободного нападения .Учебная игра «Мяч капитану». | Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: запоминать технику игровых действий.  **К.**: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. | | 19-20 | 1410  16.10 | | 21-22 | 18.10  21.10 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | **Р**.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П**.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **К**.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | 23-24 | 23.10  25.10 | Нападение быстрым прорывом.  Взаимодействие двух игроков .Учебная игра. | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». | Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | **Р**.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **П**.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К.:** взаимодействовать со сверстниками. |   **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-26 | 728.10  6.11 | | Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе. | | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | | | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднимание ног в висе. | | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | | Описывать технику упражнений прикладной направленности. | | **Р**.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега  **П**.:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 27-28 | 8.11  11.11 | | Строевые упражнения.  Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед; | | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. | | | Кувырок назад; кувырок вперед;  перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.  Комбинации из основных элементовакробатики. | | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | | **Р**.:включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. |
| 29-30 | 13.11  15.11 | | Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках. | | Строевые упражнения.  Построения и перестроения  Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов.  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении. | | | Описывать технику упражнений с предметами. | | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | | **Р**.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений  **П**.: Описывать технику упражнений с предметами.  **К**.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 31-32 | 18.11  20.11 | | Развитие гибкости  Совершенствование упражнений в висах и упорах | | Упражнение с утяжелением  Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | | | Разучить  технику работы с мячом, обручем. | | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. | | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | | **Р**.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  **П**.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.  **К.:**взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 33-34 | 22.11  25.11 | | Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении  Развитие скоростно-силовых способностей. | | Упражнения в висе и упорах.  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.  Строевой шаг. Повороты   в движении  Ходьба с различной амплитудой движений. | | | Техника выполнения кувырков вперед и назад | | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | | Осваивать технику акробатических упражнений | | **Р**.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности  **П**.: Описывать технику упражнений с предметами.  **К**Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 35-36 | 27.11 29.11 | | Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | | Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и  набивными  мячами. | | | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку | | Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания; | | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их  **П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  **К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 37-38 | 2.12 4.12 | | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | | Гимнастическая  полоса препятствий | | | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | | **Р**.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь  **П**.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами  **К**.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| 39-40 | 6.12 9.12 | | Опорный прыжок через козла. | | Опорный прыжок через козла в  ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь ( в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. | | | Уметь выполнять наскок на мостик, опорный прыжок через коня, через козла в длину. | | Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков. | | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях | | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их  **П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  **К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 41-42 | 11.12 13.12 | | Опорный прыжок через козла. коня. | | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь . Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей | | | Уметь выполнять опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, через коня в ширину боком. | | Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков. | | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания | | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их  **П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки  **К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| **Волейбол 9 часов** | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | 16.12 | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | | | | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий  и приемов баскетболиста.  **К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 44 | 18.12 | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста.  Научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 45 | 9  20.12 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 46 | 23.12 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 47 | 25.12 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 48 | 27.12 | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | | | | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 49 | 13.01 | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | | | | Как совершенствовать  техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научится технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 50 | 15.01 | | Совершенствование  приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | | | | Как совершенствовать  прием и передачи мяча в парах с  нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.  Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. | | Осуществлять судейство игры. | | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 51 | 17.01 | | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | | | | Как правильно выполнить на оценку  подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола. | | Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | | **Р**.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Лыжная подготовка (24 часов).** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | 20.01 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | | | | | Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | | | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку. | | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 53 | 22.01 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | | | | | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику  попеременного и одновременного двухшажных ходов. | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 54-55 | 24.01  27.01  . | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | | | | | Бесшажный одновременный ход.Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | | | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и  бесшажному одновременному ходу. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 56-57 | 29.01  31.01 | Техника бесшажного одновременного хода . | | | | | Одновременный бесшажный ход.  Техника выполнения | Как правилно выполнить на оценку   технику бесшажного одновременного хода . | | | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | | Описывать технику передвижения на лыжах | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 58-59 | 3.02  5.02 | Преодоление препятствий произвольным способом | | | | | Подъем елочкой на  склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на  склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 60-61 | 7.02  10.02 | Прохождение дистанции до 3 км | | | | | Подъем елочкой на  склоне 45˚  Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Как совершенствовать  подъем елочкой на  склоне 45˚  Как правильно выполнит технику спусков. | | | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | | Описывать технику передвижения на лыжах | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: Соблюдать правила безопасности. |
| 62-63 | 12.02 14.02 | Лыжные гонки на 1 км | | | | | Подъем елочкой на  склоне 45˚  Торможение плугом при спусках. | Как правильно выполнять торможение плугом. | | | Научиться выполнять торможение плугом. | | Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 64-65 | 17.02  19.02 | Подвижные игры на лыжах Дистанция 2,5 км в медленном темпе. | | | | | Торможение плугом, подъем елочкой.   Совершенствовать технику торможения плугом. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 66-67 | 21.02  24.02 | Торможение плугом, подъем елочкой. Встречная эстафета без палок | | | | | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | | | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 68-69 | 26.02  28.02  1 | Круговая эстафета до 150 м | | | | | Техника торможения плугом, спуск. | Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке. | | | Научиться технике торможения плугом, и  спуску в средней стойке. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 70 | 2.03 | Преодоление препятствий произвольным способом | | | | | Техника лыжных ходов. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 71 | 4.03 | Прохождение дистанции до 3 км | | | | | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника лыжных ходов. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 72 | 6.03 | Лыжные гонки на 1 км | | | | | Как достичь высокого результата  на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | | | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.  **К**.: соблюдать правила техники безопасности. |
| 73 | 9.03 | Подвижные игры на лыжах | | | | | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | | | Научиться выполнять поворот плугом. | | Описывать технику передвижения на лыжах. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 74 | 11.03 | Встречная эстафета без палок | | | | | Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки . | Поворот плугом. | | | Научиться выполнять поворот плугом. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  **П**.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 75 | 13.03 | Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками | | | | | Эстафета, техника лыжного хода. | Как выполнить  круговую эстафета с этапом по 150 м. | | | Научиться выполнять эстафету по этапам. | | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | **Р**.:  использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  **П**.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| **Спортивные игры. Волейбол 9 часов.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | 16.03 | | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | | Как правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | | Научиться правильно вести себя на уроке по  разделу волейбол и  развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий  и приемов баскетболиста.  **К**.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 77 | 23 18.03 | | | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | | Стойка волейболиста. Прием. Передача. | | Научится правильно выполнять стойку волейболиста.  Научиться технике набрасывание мяча над собой и  технике приема и передачи мяча сверху. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 78 | 20.03 | | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | | Прием. Передача.  Набрасывание мяча. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 79 | 30.03 | | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Прием. Передача мяча сверху.  Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | | | Осуществлять судейство игры  Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 80 | 1.04 | | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | | | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: уважительно относиться к партнеру.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 81 | 3.04 | | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | | Как совершенствовать  техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научится технике приема и передачи мяча, и  технике прямой нижней подачи. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: использовать игру волейбол  в организации активного отдыха.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 82 | 6.04 | | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | | Как правильно выполнить на оценку  технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: выполнять правила игры.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 83- | 8.04 | | | Совершенствование  приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | | Как совершенствовать  прием и передачи мяча в парах с  нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи.  Научиться  качественному  выполнению подъема корпуса из положения лежа. | | | Осуществлять судейство игры. | **Р**.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 84 | 10.04 | | | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | | Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол. | | СПУ волейболиста. Двигательные качества. | | Научиться развить  двигательные качества по средствам СПУ волейбола и  самой игре. | | | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  **П**.: моделировать технику действий  и приемов волейболиста.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| **Легкая атлетика  (18 часов)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | 13.04 | | | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | | Как правильно выполнять технические действия по  разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки | | Строевая подготовка.  Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | | Научиться строевой подготовке и технике разбега  прыжка в высоту перешагиванием. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 86 | 15.04 | | | Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростной выносливости. **.** Челночный бег 3/10 метров. Эстафеты, | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров**. Ч/б 3/10 м. Эстафеты,** встречная эстафета. | | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | | | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 87 | 17.04 | | | Совершенствование техники метания теннисного мяча.Отжимание. | | Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. | | Метание. | | Научиться метанию теннисного мяча. | | | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений  и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.  **К**.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 88 | 20.04 | | | Старт с опорой на одну руку.  Упражнение – метание тенниного мяча**.** Бег 30 метров. | | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. **Бег 30 метров** на результат.  . | | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | | Научиться старту  с опорой на одну руку и качественное выполнение  метания набивного мяча. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 89 | 22.04 | | | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Бег 300 метров. | | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.  **Бег 300 метров на результат.** | | Разгон. Выносливость. Бег. | | Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 90 | 24.04 | | | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку.  КУ – прыжки через скакалку за 30 сек. | | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. **Скакалка**. | | Как правильно выполнить на оценку технику старта и  прыжки через скакалку. | | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений, | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 91 | 27.04 | | | Бег на короткую дистанцию. Бег 60 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | **Бег 60 м. на результат**.  Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат.  Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 92 | 29.04 | | | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость**. Бег 1000 метров на результат.** | | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.:демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 93 | 4.05 | | | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | | **Метание мяча на дальность с разбега**. | | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | | Научиться метанию мяча на дальность. | | | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | **Р**.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 94 | 6.05 | | | КУ -  техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | | **Прыжок в длину**. Эстафета. Прыжковые упражнения. | | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег. | | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | | | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 95 | 8.05 | | | Техника метания мяча. Развитие выносливости, Бег 1500 м. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость. Бег 1500 метров без учета времени. | | Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега | | Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости. | | | Описывать технику метания мяча разными способами. | **Р**.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 96 | 11.05 | | | Совершенствование передачи эстафетной палочки.Челночный бег 6/10 метров | | Эстафетная палочка. Бег на выносливость. **Ч/б 6/10 метров на результат.** | | Как выполнить бег на выносливость. Как   совершенствовать технику передачи эстафетной палочки | | Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 97 | 13.05 | | | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.Наклоны из положения сидя | | Эстафетный бег..  Кроссовая подготовка. **Наклоны из положения сидя.** | | . Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции. | | Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 98 | 15.05 | | | КУ - техника азвитие выносливости.Упражнения на пресс | | Метание мяча. Бег на выносливость. **Упражнения на пресс за 30 сек.**. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.. | | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | | | Описывать технику метания мяча разными способами.. | **Р**.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.  **П**.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в |
| 99 | 18.05 | | | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | | Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники  передачи эстафетной палочки. | | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. | | Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 100 | 20.05 | | | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.. | | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | | Научиться встречной эстафете с палочкой. | | | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.  **К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 101 | 22.05 | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | | | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | **Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**  **П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**  **К.:  соблюдать правила безопасности.** |
| 102 | 31  25.05 | | | Длительный бег Развитие выносливости.  Развитие силовой выносливости.  Подведение итогов. | | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.  Подтягивание. | | Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). | | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | | | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | **Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**  **П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**  **К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.** |

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся 7 классов при трех разовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
|  |  | недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
|  | Количество часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |
| 1 | **Базовая часть** | **75** | **16** | **20** | **24** | **15** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 22 | 7 | 6 | 4 | 5 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | - | 14 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика | 19 | 9 | - |  | 10 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 | - | - | 20 | - |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** | **8** | **4** | **6** | **9** |
| 2.1 | Спортивные и подвижные игры | 8 | 5 |  | 2 | 1 |
| 2.2 | Гимнастика | -4 | - | 4 | - | - |
| 2.3 | Легкая атлетика | 11 | 3 |  |  | 8 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 4 | - | - | 4 | - |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |