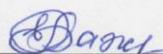


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Курганской области  
МУ "Управление образования Администрации Катайского муниципального  
округа"  
МКОУ «Верхнетеченская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

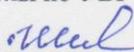


Баженова Е.В.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
школы по УВР



Шипицына М.М.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
"Верхнетеченская СОШ"



Казанцева Е.Ю.

Приказ № 126  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курс «Физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

- Верхняя Теча -  
2023

## Пояснительная записка

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

### Задачи:

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### Общая характеристика учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела, материал которых является составной частью разделов программы и обязательны для реализации.

**I. «Знания о физической культуре»** – информационный компонент деятельности.

**II. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** – операциональный компонент деятельности.

**III. «Физическое совершенствование»** – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие **учебные темы**, как **«История физической культуры и ее развитие в современном обществе»**, **«Базовые понятия физической культуры»** и **«Физическая культура человека»**. Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения в России. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийского движения. Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Адаптивная и лечебная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.* Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и **включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»** и **«Оценка эффективности занятий физической культурой»**.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

**Раздел «Физическое совершенствование» (двигательные умения и навыки)**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает такие темы как: **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**, **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»**, **«Упражнения общеразвивающей направленности»**.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, и учебной недели. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Коррекция осанки и телосложения. Развитие системы дыхания и кровообращения. Упражнения лечебной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы *лечебной* и *корректирующей* физической культуры.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики (Организирующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки), легкой атлетики и кроссовой подготовки (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча), спортивных игр (Баскетбол, пионербол, гандбол, футбол, подвижные игры с элементами спортивных игр), лыжная подготовка (основные виды лыжного хода).

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: **силы, быстроты, выносливости, координации**. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в объеме 102 ч (3 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура 7 класс» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

#### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

## **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

## **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

## ***Теоретические знания***

«5» - владеет информацией по теме в полном объёме; уметь логично излагать и применять информацию в прикладном аспекте.

«4» - владеет информацией по теме, но есть небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности; нет должной аргументации и умения использовать знания из своего опыта.

«2» - незнание большей части изученного материала; неуверенность в изложении, либо неумение использовать знания своего опыта, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующего материала.

«1» - полное незнание и невыполнение материала.

## ***Техника двигательных действий***

«5» - правильное выполнение двигательного действия, в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - правильное выполнение двигательного действия, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движения.

«3» - выполнено двигательное действие с 1-2 грубыми ошибками.

«2» - неправильное выполнение двигательного действия; неумение использовать свои знания и умения на практике;

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 7 КЛАССА**

**Основы знаний о физической культуре.**

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.

### Гимнастика с основами акробатики.

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Баскетбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

### Уровень физической подготовленности учащихся

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3x10 м, сек		8,3	9,0-8,6	9,3	8,7	9,5-9,0	10,9
7	Бег 30 м, секунд		5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин		4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд		9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин		9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места		180	170	150	170	160	145

7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

### Содержание тем учебного курса 6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	21	Бег	7
			Прыжки	6
			Метание	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	15	Овладение техникой передвижением	3
			Овладение техникой бросков мяча	5
			Овладение индивидуальной техники защиты	2
			Тактика игры	5
3.	Гимнастика	21	Акробатические упражнения	5
			Опорный прыжок	3
			Висы и упоры	7
			Равновесия и лазание	2
			Силовые способности	4
4.	Лыжная подготовка	24	Одновременный одношажный ход	3
			Попеременный двухшажный ход	3

	ка		Скользкий шаг с палками и без	2
			Одновременный двухшажный ход	2
			Повороты переступанием в движении	2
			Подъем в гору скользящим шагом	2
			Поворот на месте шагом	1
			Торможение и поворот упором	2
			Подъем «полуелочкой»	2
			Преодоление бугров и впадин	2
			Дистанция 3, 4км.	3
5.	Спортивные игры: волейбол	15	Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	5
			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3
			Тактика игры	4
	Футбол (мини-футбол)	6	Повороты, ускорения, перемещения. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча серединой стопы. удары по мячу серединой подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	6
6.	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока		В процессе урока

**Вариативная часть распределена следующим образом:**

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 16ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		7 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	36
	Итого:	102

### Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	-
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	-
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д

2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008.	Д
3.	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Козел гимнастический	П
5.2.	Канат для лазанья	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.7.	Палка гимнастическая	К
5.8.	Скакалка детская	К
5.9.	Мат гимнастический	П
5.10.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11.	Кегли	К
5.12.	Обруч пластиковый детский	Д
5.13.	Планка для прыжков в высоту	Д

5.14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	-
5.16.	Лента финишная	-
5.17.	Рулетка измерительная	К
5.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	-
5.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.20.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	-
5.22.	Сетка волейбольная	Д
5.23.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС  
для обучающихся 7 классов.**

№ ур ок а	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты			
				Понятия	Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные
1		Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>							
2		Низкий старт. Спринтерский бег 30, 60 метров.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины навыков л/атлетики. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику низкого старта и стартового разгона. <i>Коммуникативн ые УУД:</i> уметь работать в парах.
3		Стартовый разгон. Челночный бег. Гибкость.					
4		Прыжки.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения,	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической
5		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.					

			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).				культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6 7		Прыжок в длину с места и с 12-14 шагов разбега.	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	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
8		Беговые упражнения. Метание малого мяча в цель.	Беговые упражнения. 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	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
9 10		Бросок набивного мяча (1 кг, 2 кг)  Совершенствование техники метания мяча.	  Как совершенствовать технику метания мяча.	Метание.  Техника метания.	Научиться метанию мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности на уроках

**Футбол (6 часов)**

11		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний		Упражнения с мячом	Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки: ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей
12		Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча по прямой.	Ведение мяча, передача мяча.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.	Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	- выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; - выполнять комбинацию из числа разученных упражнений. Р: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств; - выполнять правила учебной игры

13		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Ведение мяча, удары по мячу.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	К: - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом.
14 15		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом. Удары по мячу, передача мяча.	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Р: - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.

16		Эстафеты с элементами футбола.	Упражнения с мячом. Беговые и специальные упражнения.	Эстафеты с мячом.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.	Р: выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.
----	--	--------------------------------	---	-------------------	---	---	--

### Баскетбол (8 часов)

17-18		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.  Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей 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.
19-20-21		Стойки и передвижения.  Повороты, остановки	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.
22		Бросок мяча двумя	. Сочетание приемов	Варианты ловли и	Научиться выполнять прием и	Принимать	П.: знание

23-24	руками от головы в прыжке.  Тактика свободного нападения	передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	передачу мяча разными способами	адекватные решения в условиях игровой деятельности.	терминологии в баскетболе. <b>Р:</b> осваивать технику перемещений, передач. <b>К:</b> уметь работать в паре, группе, команде.
-------	--	---	--	---------------------------------	---	--

### Гимнастика с основами акробатики (21 час)

25	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при занятиях гимнастикой.	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.	<b>Р.:</b> Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега <b>П.:</b> Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
26-27	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360.	Кувырки, стойка, мост, перекаат			<b>П</b> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
28-29	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках;	Уметь составлять небольшие акробатические композиции	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать	<b>Р.:</b> включать силовые упражнения в различные формы занятий физической

			связки, общеразвивающие упражнения в парах.	мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.		эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
30-31		Строевые упражнения.	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 элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	<b>Р.:</b> включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка.
32-33		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация	Выполнять качественно и четко упражнения	<b>П</b> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач <b>К</b> - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь
34-35		Висы и упоры	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д)	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	Название г/ снарядов	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	<b>Р</b> -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <b>К</b> -слушать собеседника , формулировать свои затруднения

36-37		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.	<b>Р.:</b> Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. <b>П.:</b> Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. <b>К.:</b> взаимодействие в парных и групповых упражнениях
38		Обеспечение ТБ. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения в висе и упорах. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Техника выполнения висов и упоров	Уметь составлять упражнения на гимнастической скамейке.	Осваивать технику висов и упоров	<b>Р.:</b> Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности <b>П.:</b> Описывать технику упражнений с предметами.
39-40		Лазание по канату, подтягивания	Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Техника выполнения лазания по канату	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	<b>Р</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <b>К</b> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения
41		Лазание по канату	Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Техника выполнения.	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	<b>Р</b> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <b>К</b> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения

42-43		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	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.	<b>Р.:</b> Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь <b>П.:</b> оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами <b>К.:</b> Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
44-45		Опорный прыжок	Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	Способы регулирования физ нагрузок	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	Ставить и формулировать проблему	<b>Р</b> -Использовать установленные правила в контроле способа решения <b>К</b> - договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности
<b>Лыжная подготовка (24 часа)</b>							
46		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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. <b>К.:</b> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
47		Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.

				одновременного двухшажных ходов.			<b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
48-49		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.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
50-51		Техника бесшажного одновременного хода .	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Описывать технику передвижения на лыжах	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.
52-53		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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать

							со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
54-55		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	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> Соблюдать правила безопасности.
56-57		Лыжные гонки на 2 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.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
58-59		Подвижные игры на лыжах	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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

60-61		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.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
62-63		Круговая эстафета до 150 м. Обучение стрельбы: изготовление. Обучение техники стрельбы: прицеливание, задержка дыхания.	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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
64-65		Преодоление препятствий произвольным способом. Правила биатлона. Соревнования по биатлону.	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.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

66		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.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
67		Лыжные гонки на 2 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.	<b>Р.:</b> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <b>К.:</b> соблюдать правила техники безопасности.
68		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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
69		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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. <b>П.:</b> контролировать физическую нагрузку

							по частоте сердечных сокращений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
<b>Баскетбол (7 часов)</b>							
70		История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч»	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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
71		Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения	Варианты ловли и передачи мяча	Терминология баскетбола	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр	<b>П</b> -выполнять учебные действия
72		Стойки и передвижения, повороты, остановки	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.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
73		Бросок мяча	Специальные игры,	Варианты ловли и	Научиться выполнять прием и	Принимать	<b>Р.:</b> использовать

		Тактика свободного нападения	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. Учебная игра «Мяч капитану»	передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	передачу мяча разными способами	адекватные решения в условиях игровой деятельности.	игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> запоминать технику игровых действий. <b>К.:</b> проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
74		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	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	<b>Р.:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <b>П.:</b> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. <b>К.:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
75		Нападение быстрым прорывом.	Ведения мяча.	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.	<b>Р.:</b> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками.
76		Взаимодействие двух игроков	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». Учебная игра.				

### Волейбол 15 часов

77		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.	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом. <b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов баскетболиста. <b>К.:</b> принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
78		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.	Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
79		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	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.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
80		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.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

							<b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
81		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.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола..
82		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.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к партнеру. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
83		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.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила

							безопасности.
84-85		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.	<b>Р.:</b> выполнять правила игры. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
86-87		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	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.	<b>Р.:</b> уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой волейбола.
88-89		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.	<b>Р.:</b> использовать игру волейбол в организации активного отдыха. <b>П.:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
90-91		Учебная игра.	Как развивать двигательные качества по средствам СПУ	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Организовывать совместные занятия	<b>Р.:</b> применять правила подбора одежды для занятий волейболом.

			волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.			волейболом со сверстниками.	<b>П.:</b> моделировать технику действий и приемов волейболиста. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>							
92		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 .	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.
93		Бег 30-60 метров	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Как правильно выполнить бег на 30-60 метров. Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
94		Челночный бег. Гибкость.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.. Старты из различных и.п. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона	Описывать технику стартового разгона.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать

							со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
95		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	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.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> применять беговые упражнения для развития физических качеств. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
96		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	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.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.

97		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	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.	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.
98		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	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).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику прыжковых упражнений	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
99-100		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Описывать технику метания мяча разными способами.	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.

10 1		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Описывать технику метания мяча разными способами..	<b>Р.:</b> применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. <b>П.:</b> демонстрировать выполнение метания малого мяча. <b>К.:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в
10 2		Метание мяча на дальность с разбега	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	<b>Р.:</b> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>П.:</b> демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. <b>К.:</b> соблюдать правила безопасности.

