

Утверждаю:
Директор школы
_____ Ясакова О.В.
« 27 » августа 2020г.

Приказ № 80 - ОД

Рассмотрено и принято на заседании
научно-
методического совета
« 26 » августа 2020г.
Протокол №7

Рабочая
программа по
физической
культуре
7 класс

Составитель Радостев М.И.
учитель МБОУ Волковской СОШ

2020-2021г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 7 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа

жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 7-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

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

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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 психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" в 7 классе изучается из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Согласно Базисному учебному плану программа определяет инвариантную (обязательную - 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 28 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в 7 классе на **102** часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную 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 основную школу.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как **в** рамках образовательного процесса (умение учиться), так и **в** реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего **в** универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив-

ныеспособы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физиче-

ских качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащийся 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 7 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Учащийся 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание

самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером

Распределение учебных часов по разделам программы в 7 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	33
3	ОФП	6
4	Гимнастика с основами акробатики	10
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр	33
6	Лыжные гонки	20
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Раздел, тема учебного занятия	Сроки	Планируемые результаты			Основные виды учебной деятельности	Домашнее задание
			Личностные	Метапредметные (УУД)	Предметные		
1 четверть(27 часов): Легкая атлетика(21 час), ОФП (6часов)							
Легкая атлетика (21 час)							
1/1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Спринтерский бег.	1 неделя 3.09	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой	Роль и значение занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Специальные беговые упражнения
2/2	Спринтерский бег.		Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Бег 30 метров
3/3	Прыжок в длину с места.		Овладеть техникой прыжка. Определить уровень скоростно-силовых качеств.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	Уметь выполнять прыжки с разбега.	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая	Прыжок в длину с места

				решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения		активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	
4/4	Спринтерский бег. Круговая тренировка.	2 неделя	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	<i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общие учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	Спринтерский бег. Упражнения специальной разминки (УСР). Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Высокий старт
5/5	Спринтерский бег. Техника высокого старта.		Усвоить бег с ускорением с высокого старта.	<i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общие учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Высокий старт – контроль на технику	Высокий старт
6/6	Спринтерский бег. Техника высокого старта.		Овладеть бегом по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	<i>Р:контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П:общие учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К:планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Бег с ускорением 2 – серии по 20 – 40 метров.

				обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
7/7	Эстафетный бег.	3неделя.	Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Бег 500 метров.
8/8	Прыжки в длину с разбега.		Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. мультчи. – контроль на результат.	Бег 1000м.
9/9	Прыжки. Бег с изменением направления по сигналу.		Овладеть техникой прыжка.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Прыжки многоскоки.
10/10	Прыжки. Круговая тренировка.	4неделя	Овладеть техникой прыжка.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с	Бег 1000м.

				<p>П:<i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К:<i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>		<p>места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.</p>	
11/11	Прыжок в длину с разбега		<p>Овладеть техникой прыжка.</p>	<p>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П:<i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:<i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега.</p>	<p>Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.</p> <p>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</p>	<p>Бег 1000</p>
12/12	Челночный бег 3 x 10 м.		<p>Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>П: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>К:<i>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</i></p>	<p>Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.</p>	<p>Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.</p> <p>Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.</p>	<p>Подтягивание 3 подхода по 5 раз.</p>
13/13	Челночный бег 3 x 10 м.	5 неделя	<p>Уметь выполнять рассчитать темп бега.</p>	<p>П: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Р: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>К: формулируют собственное</p>	<p>Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;</p>	<p>Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.</p>	<p>Подтягивание 3 подхода по 5 раз.</p>

				мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
14/14	Развитие выносливости. Бег 1000метров		Определить уровень общей выносливости.	П: используют общие приемы решения поставленных задач. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. К: используют речь для регуляции своего действия.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000м – контроль на результат	Бег 1000 м.
15/15	Метание т/мяча на дальность		Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	Р:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	Метание в цель.
16/16	Метание т/мяча на дальность	6 неделя	Овладеть техникой метания. Определить уровень координационных способностей.	Р:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Метание в цель.
17/17	Метание т/мяча на дальность		Овладеть техникой метания.	Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его	Уметь метать из различных положений	Равномерный бег. УСР.СУ. Метание	Метание в цель.

			<p>Определить уровень скоростно-силовых качеств.</p>	<p>результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П:общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>на дальность и в цель</p>	<p>теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</p>	
18/18	Метание мяча в цель		<p>Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.</p>	<p>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П:общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь метать из различных положений на дальность и в цель</p>	<p>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча в цель – контроль на результат.</p>	Бег 1000 м.
19/19	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	7 неделя	<p>Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.</p>	<p>Р:контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П:общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.</p>	<p>Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Игра «Русская лапта»</p>	Бег 1500 м.
20/20	Бег по пересеченной местности.		<p>Овладеть техникой легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Р:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:общие учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.</p>	<p>Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, препятствий. Игра «Больше передач» Круговая тренировка.</p>	Бег 2000 м.

				К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью			
21/21	Бег по пересеченной местности.		Овладеть техникой легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с техникой передач мяча.	Р:целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П:обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К:планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, выполнять передачи и ловлю мяча.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Итоговое повторение.	Бег 2000 м.
ОФП - (бчасов)							
22/1	Развитие силовых способностей	8 неделя	Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
23/2	Развитие силовых способностей		Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Поднимание туловища руки за головой.	Поднимание туловища руки за головой
24/3	Развитие силовых способностей		Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Прыжок с места

				К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать		Прыжок с места.	
25/4	Развитие силовых способностей	9 неделя	Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой
26/5	Развитие силовых способностей		Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Гибкость.	Гибкость
27/6	Развитие силовых способностей		Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине (м). Подтягивание из виса лежа (д).	Подтягивание на перекладине (м). Подтягивание из виса лежа (д)
2 четверть (21 час) - Баскетбол							
28/1	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока	10 неделя	Овладеть стойкой баскетболиста	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>обще учебные</i> – выбирать	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка	Повторить стойку игрока.

				наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	
29/2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		Освоить технику ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Стойка перемещения.
30/3	Стойка, перемещения, остановка игрока		Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Р: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Повторить остановку и перемещение игрока.
31/4	Броски мяча двумя руками от груди с места	11 неделя	Овладеть техническими действиями.	Р: <i>целесолагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

32/5	Ловля и передача мяча. Игра баскетбол.		Освоить приемы передвижения игрока.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	
33/6	Вырывание мяча. Выбивание мяча.		Освоить приемы передвижения игрока.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	
34/7	Броски мяча двумя руками от груди с места, а) после ведения; б) после ловли.	12 неделя	Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
35/8	Броски мяча двумя руками от груди		Описывать технику игровых приемов.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления	

				сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		защитника: а) после ведения; б) после ловли.	
36/9	Т.Б.Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Баскетбол. ТБ. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра.	упражнения на развитие гибкости
37/10	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину	13 неделя	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	
38/11	Ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча. Учебная игра.		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Корректировка техники ведения мяча.	Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	
39/12	Бросок с двух шагов		Организовывать	Р.: использовать игру баскетбол в	Корректировка техники	Баскетбол. Сочетание	

	в корзину – контроль на технику (результат).		совместные занятия баскетболом со сверстниками	организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	ведения мяча.	приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	
40/13	Штрафной бросок по кольцу	14 неделя	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	
41,42 / 14,15	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Прыжки со скакалкой за 30с.
43,44 / 16,17	Нападение быстрым прорывом	15 неделя	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь применять в игре защитные действия	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на	Прыжки со скакалкой за 30с.

						результат.	
45,46 / 18,19	Ведение мяча. Игра «Баскетбол»	16 неделя	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь применять в игре защитные действия	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»	
47,48 / 20,21	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол»		Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Баскетбол. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Баскетбол». Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	
Зчетверть (30 часов) - Лыжная подготовка (20 часов), Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)							
Лыжная подготовка (20 часов)							
49/1	Инструктаж по ТБ. шаг. Попеременный двухшажный ход.	17 неделя	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	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.	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	Повторить скользящий шаг
50/2	Повороты на месте. Передвижение по дистанции до 1км		Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Повторить скользящий шаг.

				передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км	
51/3	Повороты на месте.		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.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.
52/4	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1 км	18 неделя	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, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км.	Попеременный двухшажный ход.
53/5	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой»		Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по	Подъем наискось «полуелочкой»

				сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		дистанции до 1.5км.	
54/6	Передвижение по дистанции до 1.5км. Спуск в основной стойке.		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.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – контроль на технику.	Передвижение по дистанции до 1км.
55/7	Одновременный бесшажного хода. Торможения «плугом».	19 неделя	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.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшажного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Передвижение по дистанции до 1км.
56/8	Техника торможения «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.	Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».
57/9	Одновременный бесшажного хода. Разучивание техники		Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование	Техника торможения «плугом».

	торможения «плугом».		устраняя типичные ошибки.	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	
58/10	Передвижение на лыжах до 2 км.	20 неделя	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.	Торможение «плугом» - Передвижение на лыжах до 2 км.
59/11	Бегна лыжах 1 км – контроль на результат.		Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; 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.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	Повороты переступанием в движении
60/12	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного		Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные	Р.: <i>целесолагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще	Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного	Повторить технику лыжных ходов.

	бесшовного ходов.		ошибки.	неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.		двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.	
61/13	Эстафеты.	21 неделя	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.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	Повторить технику лыжных ходов.
62/14	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.		Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.	Прохождение Дистанции 2 км.
63/15	Бег на лыжах 2 км		Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного,	Прохождение Дистанции 2 км.

				<p>способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>		<p>одновременного бесшовного ходов.</p> <p>Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами».</p> <p>Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.</p>	
64/16	Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	22 неделя	Осваивать технику перед, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	<p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.</p> <p>Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.</p>	Повторить спуски с горы
65,66 / 17,18	Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».		Описывать технику передвижения на лыжах	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	<p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Дистанция – 1км.</p>	Повторить спуски с горы
67,68 / 19,20	Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1км.	23 неделя	Описывать технику передвижения на лыжах	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	<p>Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем</p>	

				К.: Соблюдать правила безопасности.		«полуелочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)							
69/1	Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.		Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Гимнастика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.	Строевые упражнения
70/2	Висы	24 неделя	Освоить технику висов и упоров	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Строевые упражнения
71/3	Висы. Строевые упражнения СБУ.		Освоить технику висов и упоров	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	Строевые упражнения
72/4	Висы. Развитие силовых		Осваивать гимнастические элементы	Р: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения	Корректировка техники выполнения	Висы. Строевые упражнения. СБУ. СУ.	Подтягивание

	способностей.		в целом	задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	упражнений. Индивидуальный подход	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	
73/5	Метание набивного мяча из - за головы (сидя)	25 неделя	Оценивать свои физические качества.	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Корректировка техники выполнения упражнений	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Подтягивание
74/6	Акробатика. Кувырок вперед и назад.		Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Стойка на лопатках.

75/7	Акробатика.		Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад
76/8	Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	26 неделя	Осваивать акробатические элементы в целом.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Кувырок вперед и назад
77/9	Акробатика.		Осваивать акробатические элементы в целом	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация – контроль на технику.	Стойка на лопатках

78/10	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.		Осваивать технику прыжка, акробатическую комбинацию.	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Опорный прыжок. СБУ. СУ: Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	Приседание на одной ноге
-------	--	--	--	--	---	--	--------------------------

4 четверть(24 часа): Волейбол (9 часов), Легкая атлетика (12 часов), Футбол (3 часа)

Волейбол (9 часов)

79/1	ТБ. Техника перемещений, прыжков и стоек в волейболе.	27 неделя	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Поднимание туловища из положения лежа за 30с. –
80/2	Техника выполнения верхней передачи мяча.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Поднимание туловища из положения лежа за 30с. –
81/3	Техника выполнения		Организовывать	Р.: выполнять правила игры.	Уметь демонстрировать	Волейбол. Разучивание	Сгибание,

	верхней передачи мяча.		совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	технику приема и передачи мяча	техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	разгибание рук в упоре лежа
82/4	Техника выполнения приема снизу и нападающего удара на месте.	28 неделя	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	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.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
83/5	Техники выполнения приема снизу		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Приседание 50 раз
84/6	Техника выполнения нападающего удара		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.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с	Приседание 50 раз

						элементами волейбола	
85/7	Нижняя прямая подача мяча.	29 неделя	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Прыжки через скакалку
86/8	Техника перемещений в сочетании с приемами мяча. «Пионербол»		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.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Прыжки через скакалку
87/9	«Пионербол» с элементами волейбола		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.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра	Прыжки через скакалку

						«Пионербол» с элементами волейбола Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	
Легкая атлетика (12 часов)							
88/22	Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки в длину с места.	30 неделя	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	Прыжки в длину с места.
89/23	Спринтерский бег. Старты из различных положений.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая	Старты из различных положений.

						активный мах другой.	
90/24	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег на 30 метров.		Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.	Многоскоки (8-ой прыжок)
91/25	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	31 неделя	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	Спринтерский бег.
92/26	Спринтерский бег. Круговая тренировка. Передача эстафеты		Описывать технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.	Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	Спринтерский бег.
93/27	Прыжки с разбега – 6-ти минутный бег		Описывать технику прыжка и бега на	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Прыжки. Приемы определения	Многоскоки (8-ой)

	на результат.		выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Знать приемы определения самочувствия	самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег – контроль на результат.	прыжок)
94/28	Прыжок в длину с разбега.	32 неделя	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.	Многоскоки (8-ой прыжок)
95/29	Метание мяча. Круговая тренировка.		Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой метания	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять метание мяча.	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.	Метание мяча.
96/30	Метание мяча с разбега на дальность.		Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Овладеть техникой метания.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы	Уметь выполнять метание мяча.	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.	Метание мяча. Подтягивание

				решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			
97/31	Бег по пересеченной местности.	33 неделя	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	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.	Уметь преодолевать препятствия.	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.	Бег по пересеченной местности.
98/32	Бег по пересеченной местности		Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Р.: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К.: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры.	Бег по пересеченной местности.
99/33	Бег по пересеченной местности – 10 минут. Подведение итогов.		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.	Уметь демонстрировать физические усилия.	Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.	
Футбол (3 часа)							
100/1	Ведение мяча. Удар	34 неделя	Осуществлять судейство	Р.: выполнять правила игры.	Уметь владеть мячом в	Футбол. Сочетание	Челночный

	по неподвижному и катящемуся мячу.		игры в футбол по упрощенным правилам.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	игре баскетбол	приемов: ведение мяча – обводка четырех стоек. Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	бег 3x10м.
101/2	Удар по мячу. Остановка катящегося мяча Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Определить уровень координационных способностей.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Челночный бег 3x10м учет.	
102/3	Остановка мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.		Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушны, ванн.	ведение мяча – обводка четырех стоек. Удар по неподвижному мячу внешней стороной Игра в мини - футбол по упрощенным правилам.	Прыжки в длину с места.

Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников

М.Я.Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2013

Учебники:

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012

4.Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998

5. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

6.В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007

7.И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.СоколоваЗдоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

2. Интернет ресурсы:

1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru

2.<http://pedgazeta.ru/> Сайт, где можно публиковать свои работы.

3. <http://anstars.ru/load/28> учительский портал

4. единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

5. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия»

3. Технические средства обучения

1.Магнитола

4.Учебно –практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

гимнастический подкидной мостик,

кегли, обруч металлический детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

дорожка разметочная для прыжков,

рулетка измерительная,

Лыжи, лыжные палки, крепления.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ,
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7- х КЛАССОВ.**

№ п/п	Контрольные испытания. Тесты.	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Челночный бег 4 х 9 м.	10.0	10.5	11.0	10.3	10.7	11.5
2.	Бег 30 м.	5.2	5.6	6.0	5.5	5.8	6.1
3.	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
4.	Метание набивного мяча, 1 кг.	500	450	400	420	370	320
5.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
7.	Наклон вперед из положения сидя	+ 10	+ 6	+ 3	+ 14	+ 11	+ 8
8.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
9.	Бег 1000 м.	4. 20	4. 40	5. 10	4. 40	5. 10	5. 30
10.	Бег 60 м.	9. 7	10. 3	11. 0	10. 1	10. 5	11. 3
11.	Бег 2000 м.	Без учета времени					
12.	Прыжки в длину с разбега	340	310	260	300	270	220
13.	Прыжки в высоту	110	100	90	100	90	80
14.	Метание мяча на дальность (вес 150 г.)	38	33	25	23	18	13
15.	Бег на лыжах, 2 км.	13. 30	14. 00	14. 30	14.00	14.30	15. 00
16.	Бег на лыжах, 3 км.	19. 00	20. 00	22. 00	-	-	-

17.	Плавание	50 м. 1.00	50м. б/в	25м. б/в	50м. 1.10	50 м. б/в	25м. б/в
18.	Бег 1500 м.	7. 30	7. 50	8. 10	8. 00	8. 20	8. 40
19.	Прыжки со скакалкой, 20 сек.	46	44	42	48	46	44

Контрольные нормативы для учащихся 6 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров(сек)	5,1	5,3	5,8
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,1
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.30	4.50	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	170
Метание мяча на дальность	35	30	25
Подтягивание	7	5	3
Прыжки через скакалку (1 минута)	95	80	70
Отжимание от пола	20	15	12
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	23	20	15
Прыжки в высоту с разбега	115	105	95
Прыжок в длину с разбега	340	320	270
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	8,6	9,3
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.00	6.30	7.00

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров (сек)	5,4	5,8	6,2
Бег 60 метров (сек)	10,3	10,6	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	8.00	8.20	8.40
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.40	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	180	165	150
Метание мяча на дальность	23	20	15
Подтягивание (из виса лежа)	17	14	9
Прыжки через скакалку (1 минута)	110	100	90
Отжимание от пола	18	15	10
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	21	16	13
Прыжки в высоту с разбега	105	95	85
Прыжок в длину с разбега	300	280	230
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,8	9,1	10.0
Лыжные гонки 1 км (мин)	6.15	6.45	7.30

Показатели физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	6	4			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				20	17	12
Бег 60 м, с	9,8	10,3	10,9	10,3	10,7	11,2
Бег 1000 м, мин. с	4.16	4.38	5.00	4.50	5.20	6.00