

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре
для 7 класса на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):
футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 08.08.2018г. №133/3-ОД (с изменениями 2021г)
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2021-2022 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 7 класса

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.

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 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.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	10,0	10,4
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	13	—
	Прыжок в длину с места, см	175	155
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	21
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин 10с	11 мин 10 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	13,0	16,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	15,0	18,0

Уровень физической подготовленности учащихся 13 – 14 лет (7 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	6,0	5,5	5,0	6,3	5,8	5,2
		5,8	5,3	4,8	6,2	6,0	5,0

Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,9
		9,1	8,9	8,1	9,9	9,5	8,7
Скоростно-силовые	Длина с\м	150	160	170	140	150	165
		155	165	175	145	155	170
Выносливость	6-минутный бег	1000	1100	1400	800	950	1150
		1050	1150	1450	850	1000	1200
Гибкость	Наклон вперед	3	7	11	6	10	16
		4	8	12	7	11	17
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	3 4	5 6	8 9			
	Подтягивание на низкой перекладине				6 7	13 14	22 21

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2021-2022 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, фестивали ГТО, спортивные кружки).

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	3	Легендарные спортсмены Тюменской области
3.	5	Личности в современном олимпийском движении

4.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
5.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
6.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
7.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
8.	68	Гимнасты Тюменской области
9.	70	Спортсмены нашего села
10.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
11.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
12.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
13.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
14.	23	Тюменские команды по волейболу
15.	24	Тюменские команды по волейболу
16.	25	Тюменские команды по волейболу
17.	75	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
18.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
19.	93	Легкоатлеты Тюменской области
20.	96	Спортсмены нашего села

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 7 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5.8	5,6	4.8	6,2	5,6	5,2
Бег 60м	10.8	10,4	9.8	11,2	10,6	10,0
Челночный бег 3x10м	9,0	8.8	8,4	9.8	9,4	8,7
Кросс 1000м	5,30	5,10	4,50	6,00	5,40	5,10
Кросс 2000м	Без учёта времени					

Прыжки в длину с места	155	165	175	145	155	165
Прыжки в длину с разбега	275	285	295	235	245	255
Метание малого мяча на дальность	25	30	37	19	22	27
Вис на согнутых руках	12	21	29	9	17	25
Подтягивание в висе	4	6	9	6	13	22
Сгибание-разгибание рук	13	21	27	8	11	14
Наклон вперёд из положения стоя	3	8	12	4	10	16
Поднимание туловища за 30 секунд	17	23	28	15	20	25

Материал программы состоит из следующих разделов:

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

- **Современное представление о физической культуре**

- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». *Подготовка к выполнению нормативов ГТО.*

- **Физическая культура человека**

- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- **Оценка эффективности занятий физической культурой**

- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).(в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609).

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
------------------------	-----------------------------------	--	--

<p>На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и</p>	<p>Личностные: владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владеть знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; Метапредметные; уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p>	<p>знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>
--	---	--	---

	бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года		
"Готов к труду и обороне" (ГТО). не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>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.</p> <p>Предметные: 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.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как</p>	<p>Знать ступени ГТО</p> <p>Выполнение видов испытаний</p>

		<p>средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p>	
<p>"Легкая атлетика" 26 часа</p>	<p>Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — <i>мальчики</i>; 800 м — <i>девочки</i>). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).</p>	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Метапредметные: уметь 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</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину). в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метание мяча весом 150грамм. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с</p>

		<p>соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</p>	<p>разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p>
<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием</p>

	<p>одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки</p>	<p>в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать</p>	<p>разученных способов передвижения.</p>
--	---	---	--

		<p>конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.</p>	
<p>" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов</p>	<p>Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (<i>мальчики</i>): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.</p>	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>

	<p>Упражнения на низкой и средней перекладине (<i>мальчики</i>): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок. Опорный прыжок через гимнастического козла (<i>мальчики</i>). Упражнения на гимнастической скамейке(<i>девочки</i>): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Предметные: организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
--	--	---	--

<p>«Спортивные игры» 47 часов</p>	<p>Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения</p>	<p><i>Метапредметные:</i> технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают причины успеха неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <p>владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Предметные: осуществлять судейство соревнований по</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>
-----------------------------------	--	---	---

	<p>специальной физической и технической подготовки. Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.</p>	<p>одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
--	---	---	--

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 на результат. <i>История ГТО</i>	

3		Финальное усилие. Встречная эстафета.	
4		Высокий старт (до 20-40м)	
5		Бег на результат(60м). <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	
6		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	
8		Прыжки и многоскоки. Прыжки с места- на результат.(<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	
9		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	

10		Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	
11		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	
12		Бег на средние дистанции(<i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i>).	
13	Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	
14		Равномерный бег (16мин)	
15		Равномерный бег (15мин).	
16		Равномерный бег (18мин).	
17	Футбол 5часов	Т.Б. на уроке. Стойка игрока и виды перемещений в футболе	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой
18		Ведение мяча по прямой с изменением направлена движения	
19		Ведение мяча по прямой с	

		изменением направлена движения	деятельности на развитие личности человека
20		Совершенствование ударов на точность в футболе.	
21		Совершенствование ударов на точность в футболе.	
22	Спорт игры: волейбол 22час	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	
23		Передача мяча сверху двумя руками в парах	
24		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	
25		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	
26		Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	

27		Терминология игры. Прямой нападающий удар	
28		Терминология игры. Прямой нападающий удар	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
29		Прием мяча снизу двумя руками	
30		Прием мяча снизу двумя руками	
31		Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	
32		Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	
33		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
34		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
35		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	

36		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).	
37		Передача мяча двумя руками после перемещения	
38		Передача мяча двумя руками после перемещения	
39		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
40		Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
41		Передача мяча сверху над собой	
42		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	
43		Тактика свободного нападения. Игровые	

		упражнения с мячом	
44	лыжная подготовка 16 часов	ТБ на уроках Л/подготовки. Одновременный двухшажный ход	формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине
45		Одновременный бесшажный ход	
46		Одновременный двушажный ход	
47		Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	
48		Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	

49		Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег	
50		Спуски и подъемы	
51		Спуски и подъемы	
52		Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	
53		Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с Эстафеты с передачей палок.	
54		Торможение «плугом»	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и
55		Подъем «елочкой»	
56		Подъем «елочкой»	
57		Прохождение дистанции 2 -2,5км. (Подготовка к выполнению нормативов	

		<i>ГТО).</i>	межкультурном взаимодействии
58		Преодоление бугров в падин при спуске с горы. Повороты переступанием. Торможение и поворот упором Дистанция 2 км	
59		Спуски в средней стойке	
60	Гимнастика 13 часов	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения	
61		Строевые упражнения	
62		Строевые упражнения	
63		Кувырок в перед	
64		Кувырок назад	
65		Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	
66		Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	
67		Стойка на голове с согнутыми ногами(м),"мост" из	

		положения стоя(д).	
68		Висы и упоры. Подтягивание	
69		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	
70		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
71		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	
72		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	
73	Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Стойки и передвижения играков.	
74		История возникновения	

		баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока.	
75		Ведение мяча с изменением направления движения	
76		Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	
77		Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	
78		Броски мяча по кольцу	
79		Ведение мяча в движении	
80		Учебная игра	
81		Бросок мяча в движении двумя руками от головы	
82		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	

83		Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок).	
84		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления	
85		Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон	
86		Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон	
87		Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	
88		Штрафной бросок.	
89		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	
90		Легкая атлетика 7 часов	

		Подтягивание на результат (ГТО)	об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)
91		Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м (ГТО)	
92		Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	
93		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	
94		Бег 1000, 2000 метров. <i>(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).</i>	
95		Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	
96		Бег по пересеченной местности	
97	Кроссовая подготовка 6 часов	Равномерный бег девочки (13 мин), мальчики (18 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление горизонтальных	

		препятствий.	
98		Бег по пересеченной местности	
99		Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту	
100		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
101		Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	
102			

Календарно- тематическое планирование

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 12 часов	Совершенствование жизненно важных двигательных действий умений и навыков, развитие основных двигательных качеств	основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на	Уметь: бегать с максимальной скоростью ю с	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский	1	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать с максимальной скоростью ю с низкого	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 на результат	2	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег по дистанции (50-60м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

		Технику приема и передач эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	Финальное усилие. Встречная эстафета.	3	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег по дистанции (50-60м). Линейная эстафета. Специальные беговые	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		Технику приема и передач эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с	Высокий старт (до 20-40м)	4	Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
				Бег на результат (60м). <i>(Подготовка к выполнению)</i>	5	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки	6	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1) с 8-10 метров. ОРУ в	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание	7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Прыжки и многоскоки.. Прыжки с места-	8	Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель(1x1) с 5-6 метров. ОРУ в движении . Специальные беговые упражнения.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную	9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		технику выполнения метание мяча с разбега	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Метание мяча с места на дальность отскока от стены,	10	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		технику метания малого мяча	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание	11	ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
		технику метания малого мяча	Уметь: бегать на дистанцию 1000м	Бег на средние дистанции и(Подготовка к выполнен	12	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

Кроссовая подготовка 4 часа			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Бег по пересеченной местности	13,14	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (16мин)	15	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (15мин).	16	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Равномерный бег (18мин).	17	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
Футбол 5 часов	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координации	Уметь: играть в футбол по упрощенным	Т.Б. на уроке. Стойка игрока и виды перемещ	18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	повторить историю футбола

		х способностей. Правила игры футбол. Техника безопасности игры футбол.	Уметь: играть в футбол по упрощенным	Ведение мяча по прямой с изменением направле	19	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
			Уметь: играть в футбол по упрощенным	Ведение мяча по прямой с изменением направле	21	Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
Волейбол 22 часа			Уметь: играть в футбол по упрощенным	Совершенствова ние ударов на точность	22	Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель. Игра по упрощенным правилам.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
			Уметь: играть в футбол по упрощенным	Совершенствова ние ударов на точность	23	Совершенствование ударов по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель. Игра по упрощенным правилам.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 12 раз
	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационны	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвиж	24	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху	Объяснение нового материала	повторить историю волейбола

		х способностей. Правила игры волейбол. Техника безопасности игры волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Передача мяча сверху двумя руками в парах	25	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Приём и передача мяча двумя руками сверху	26	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Приём и передача мяча двумя руками сверху	27	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Приём мяча сверху двумя руками над	28	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Термино логия игры. Прямой нападаю щий удар	29	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти

			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Термино логия игры. Прямой нападаю щий удар	30	Совершенствовать технику приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Прием мяча снизу двумя руками	31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Прием мяча снизу двумя руками	32	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Приём мяча сверху двумя руками над	33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Приём мяча сверху двумя руками над	34	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти

			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Нападаю щий удар после подбрасы вания партнеро	35	Отработка техники приема и передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Нападаю щий удар после подбрасы вания партнеро	36	Отработка техники приема и передачи мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Комбина ции из освоенны х элементо	37	Обучение действиям защитника в усложнённых условиях посредством. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Комбина ции из освоенны х элементо	38	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Передача мяча двумя руками после	39	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укрепление кисти

			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Передача мяча двумя руками после	40	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укреплени е кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Нападаю щий удар после подбрасы вания партнеро	41	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укреплени е кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Нападаю щий удар после подбрасы вания партнеро	42	Отработка техники приема и передачи мяча. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укреплени е кисти
			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Передача мяча сверху над собой	43	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укреплени е кисти
лыжная подготовк а 16 часов	Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособнос ти. Виды	Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	ТБ на уроках Л/подгот овки. Одновре менный	44	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить упражнени е на укреплени е кисти

			Уметь: играть в волейбол по упрощен ным	Тактика свободно го нападени я. Игровые	45	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Объясн ение нового материа ла	Выполнить упражнени е на укреплени е кисти
	-	лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при	Уметь: Выполня ть одновременный 2- х	ТБ на уроках Л/подгот овки. Одновременный	46	Воспитывать интерес, любовь к предмету, дисциплинированность, самостоятельность.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить имитацию техники передвиже ние на лыжах
		технику попеременного двушажного хода.	Уметь: Выполня ть одновременный 2- х	Одновременный бесшажн ый ход	47	овладение техникой передвижения на лыжах.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить имитацию техники передвиже ние на лыжах
		технику попеременного двушажного хода.	Уметь: Выполня ть одновременный 2- х	Одновременный двушажн ый ход	48	Согласование работы рук и ног	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить имитацию техники передвиже ние на лыжах
		технику одновременный двухшажный ход	Уметь: Выполня ть одновременный 2- х	Подъём в гору скользящ им шагом. Поперем	49	овладение техникой передвижения на лыжах.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить имитацию техники передвиже ние на лыжах

		технику одновременный двухшажный ход	Уметь: Выполнять подъем скользящим	Подъём в гору скользящим шагом. Поперем	50	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
		правила безопасности на уроках лыжной подготовки;	Уметь: Выполнять подъем скользящим	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	51	Поднять мотивацию учащихся к занятиям лыжным спортом.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Выполнять подъем скользящим	Спуски и подъемы	52	Освоение небольших спусков и остановок.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Выполнять торможение плугом.	Спуски и подъемы	53	Освоение небольших спусков и остановок.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Выполнять торможение плугом.	Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с	54	. Преодоление подъемов.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах

			Уметь: Выполнять торможение плугом.	Одновременно одношажный ход. Дистанция 3 км с	55	Привитие интереса к занятию лыжным спортом.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Выполнять основные виды торможения	Торможение «плугом»	56	Формирование навыков ЗОЖ.	Объяснение нового материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Совершенствование всех видов ходов.	Подъем «елочкой»	57	. Преодоление подъемов.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах
			Уметь: Выполнять скользящий шаг и торможение	Подъем «елочкой»	58	Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижение на лыжах

			Уметь: Выполнять все изученные виды спусков и подъемов .. Совершенствование всех	Прохождение дистанции 2 - 2,5км. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	59	Воспитание чувства коллективизма в коллективе. Значение и влияние физических упражнений на рост и развитие человека.	Повторение пройденного материала	Выполнить имитацию техники передвижения на лыжах
Гимнастика 13 часов	воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.		Уметь: выполнять строевые приемы	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	60	Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.	Самостоятельная работа	Выполнить упражнение на развитие гибкости
					61	Способствовать закреплению двигательных навыков в лыжной подготовке.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложение	Уметь: выполнять комбинацию из разученных	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	62	Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

		гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		Строевые упражнения	63	Развивать знания и совершенствовать практические умения. повороты в движении, кругом перестроение из одной колонны в две на	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль	Уметь: выполнять строевые приемы	Строевые упражнения	64	Развивать знания и совершенствовать практические умения. повороты в движении, кругом перестроение из одной колонны в две на	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Уметь: выполнять строевые приемы	Кувырок в перед	65	Развивать знания и совершенствовать практические умения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения длинного кувырка через препятствие	Уметь: выполнять упражнения на развитие	Кувырок назад	66	Выполнить мальчики. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, пережат в стойку	выполнять кувырок через препятствие	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	67	кувырок вперед и назад; Совершенствование пережата в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, пережат в стойку	выполняют кувырок вперед и назад в группировке	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	68	Учет кувырок вперед и назад; Совершенствование пережата в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения «моста» из положения стоя	выполняют кувырок вперед и назад в группировке	Стойка на голове с согнутыми ногами(м)	69	Развивать знания и совершенствовать практические умения. Стойка на голове. "мост "из положения стоя с помощью	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Выполнять стойку на голове. "Мост" из положен	Висы и упоры. Подтягивание	70	Развивать знания и совершенствовать практические умения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения	Повторение пройденного материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
			Выполнять стойку на голове. "Мост" из положен	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).	71	Развивать знания и совершенствовать практические умения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости
		технику выполнения опарного прыжка	Уметь: выполнять строевые приемы; выполняют	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).	72	прыжки ноги врозь 120 см	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на развитие гибкости

Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	содействие всестороннему развитию личности. Достижение этой цели обеспечивается программой, основанной на игровой деятельности,	правила безопасности на уроках баскетбола;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	100 -110 см.)	73	Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся. Передвижения игрока. Повороты с мячом.	Самостоятельная работа	Выполнить отжимание в упоре
		правила безопасности на уроках баскетбола;	уметь подбирать комплексы упражнений	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота	74	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
	содействие всестороннему развитию личности. Достижение этой цели обеспечивается программой, основанной на игровой деятельности,	правила безопасности на уроках баскетбола;	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Стойки и	75	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	История возникновения баскетбола. Ведение	76	Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок	Самостоятельная работа	Выполнить отжимание в упоре
		название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Ведение мяча с изменением направления	77	Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре

		название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча	78	Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание в упоре
		основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча	79	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
		основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Броски мяча по кольцу	80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Ведение мяча в движении	81	Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Учебная игра	82	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным	Повторение пройденного материала	Выполнить отжимание в упоре

			Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным	Бросок мяча в движени и двумя руками от	83	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета-ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на	Объясн ение нового материа ла	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным	Сочетани е приёмов: (ведение- остановк а-	84	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным	Сочетани е приёмов: (ведение- остановк а-	85	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	Объясн ение нового материа ла	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным	Ведение мяча в движени и со средней высотой	86	Закрепить знания и практические умения игры в баскетбол. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить отжимание в упоре
			Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным	Бросок одной рукой от плеча в движени и.	87	Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим мячом.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить отжимание в упоре

			Уметь: играть в баскетбо л по упрощен ным	Бросок одной рукой от плеча в движени и.	88	Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/большим мячом.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить отжимание в упоре
легкая атлетика 7 часов	Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни	основные правила соревнований в беге на короткие дистанции,	прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом	Прыжки в высоту способом «перешаг ивания»	89	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся	Объясн ение нового материа ла	Выполнить отжимание в упоре
			прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом	Прыжки в высоту способом «перешаг ивания»	90	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Повторе ние пройден ного материа ла	Выполнить отжимание в упоре
	Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;	технику выполнения прыжка в высоту. основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.	прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом	Прыжки в высоту способом «перешаг ивания»	90	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Повторе ние пройден ного материа ла	подтягиван ие
				Спринте рский бег, эстафетн ый бег. Инструкт	91	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70– 90 м. Финиширование.	Объясн ение нового материа ла	Выполнить беговые упражнени я

			уметь передавать эстафетную палочку	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30м	92	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать с максимальной скоростью	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	93	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
				Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	94	Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
			Уметь пробегать с максимальной скоростью	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега (Подгот	95	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
кроссовая подготовка 6 часов				Бег 1000, 2000 метров.	96	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения

			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности	97	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	Объяснение нового материала	Выполнить беговые упражнения
				Равномерный бег девочки (13 мин), мальчики (18 мин).	98	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег 1000,2000 м на результат. Развитие выносливости	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
				Бег по пересеченной местности	99	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
				Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).	100	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
				Бег с преодолением вертикальных	101	Развитие скоростных индивидуальных качеств обучающихся. Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных	Самостоятельная работа	Выполнить беговые упражнения

				Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин)..	102	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта).	Повторение пройденного материала	Выполнить беговые упражнения
--	--	--	--	--	-----	--	----------------------------------	------------------------------