

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:

Зам. дир. по УВР  / Лобанова Т.П.

Утверждаю:

Директор школы  / Савичев Ю.В.

Приказ № 81 от 29.08.2019 г.

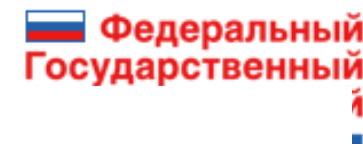


Рассмотрено на заседании
педсовета № 12 от 29 августа 2019 г.

Учебная рабочая программа
на 2019-2020 учебный год

Физическая культура - 7

Подготовила: учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна



п. Первомайский, 2019 – 2020 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры и на основе **учебного плана** школы (протокол № 12 от 29.08.2019г)

- - с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- - Авторской программы по физической культуре для 5-7 классов Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской.М. «Вентана-Граф»,201
- Физическая культура: 5 – 7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012. – 96 с.: ил.

Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение 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.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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;
- 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 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»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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 эффективные способы 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 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 корректирующих 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 физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

7 класс.

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 7 КЛАССЕ

Название раздела	Количество часов в год
Знания о физической культуре	4
Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	98
Лёгкая атлетика	28
Гимнастика и акробатика	20
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры:	38
Баскетбол	16
Волейбол	16
ИТОГО:	102

4. Календарно-тематическое планирование курса для 7 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
		I четверть 24 часов				
1	1	Вводный инструктаж. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Вводный инструктаж. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.	Комплекс упражнений № 1	План. 3.09	Факт.
		Легкая атлетика 14 часов				
2	1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	Комплекс упражнений № 1	5.09	
3	2	Бег с ускорением от 30 до 50м. Учет 30 м.		Комплекс упражнений № 1	6.09	
4	3	Скоростной бег до 50 м.	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Комплекс упражнений № 1	10.09	
5	4	Эстафетный бег.		Комплекс упражнений № 1	12.09	
6	5	Бег на результат 60 м. Учет.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	Комплекс упражнений № 1	13.09	

			выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.			
7	6	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	Комплекс упражнений № 1	17.09	
8	7	Бег 2000 м. Учет.	Описывают технику выполнения упр, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 1	19.09	
9	8	Челночный бег 3*10м. Учет.		Комплекс упражнений № 1	20.09	
10	9	Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности. Учет.	Применяют прыжковые упр. для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Комплекс упражнений № 1	24.09	
11	10	Прыжок в длину с разбега.	Применяют прыжковые упр. для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Комплекс упражнений № 1	26.09	
12	11	Прыжки через скакалку. Учет.		Комплекс упражнений № 1	27.09	
13	12	Прыжок в длину с разбега.		Комплекс упражнений № 1	1.10	
14	13	Метание малого мяча. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по ТБ.ОРУ. Описывают технику выполнения метательных упр. осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упр. Применяют метательные упр.	Комплекс упражнений № 1	3.10	
15	14	Метание малого мяча. Учет.		Комплекс упражнений № 1	4.10	

			для развития соответствующих физических способностей.			
Волейбол 16 часов						
16	1	Волейбол. Инструктаж по ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Комплекс упражнений № 2	8.10	
17	2	Прием мяча двумя руками сверху.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 2	10.10	
18	3	Прием мяча двумя руками снизу.		Комплекс упражнений № 2	11.10	
19	4	Подача мяча .		Комплекс упражнений № 2	15.10	
20	5	Комбинация из освоенных элементов: прием передача, удар.	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений № 2	17.10	
21	6	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.		Комплекс упражнений № 2	18.10	
22	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Комплекс упражнений № 2	22.10	

23	8	Верхняя прямая подача.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 2	24.10	
24	9	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 2	25.10	
II четверть 24 час						
25	10	Нижняя прямая подача.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комплекс упражнений № 2	5.11	
26	11	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.		Комплекс упражнений № 2	6.11	
27	12	Игра волейбол.	ОРУ. Игра Волейбол.	Комплекс упражнений № 2	8.11	
28	2	Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения Олимпийского движения в России (СССР)	Определить цель зарождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Комплекс упражнений № 2	12.11	
Гимнастика и акробатика 20 часов						
29	1	Гимнастика с основами акробатики. Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте.	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	Комплекс упражнений № 3	13.11	

30	2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Наклоны вперед из положения сидя. Учет.	ОРУ. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Учет норматива.	Комплекс упражнений № 3	15.11	
31	3	Кувырок вперед и назад. Два кувырка вперед слитно	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс упражнений № 3	19.11	
32	4	Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в стойку на лопатках.		Комплекс упражнений № 3	20.11	
33	5	Стойка на лопатках. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа. Учет.	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатическую комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс упражнений № 3	22.11	
34	6	Стойка на голове (мал.) Мост (дев.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учет		Комплекс упражнений № 3	26.11	
35	7	Стойка на голове (мал) Мост (дев)	Ходьба и ее разновидности. Совершенствование техники стойки на голове без поддержки, мост из положения стоя.	Комплекс упражнений № 3	27.11	
36	8	Акробатическая комбинация.	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатическую комбинации из числа разученных упражнений	Комплекс упражнений № 3	29.11	
37	9	Акробатическая комбинация. Наклоны вперед из положение сидя. Учет.		Комплекс упражнений № 3	3.12	
38	10	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощи	Раскрывают значение гимнастических упр для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют	Комплекс упражнений № 3	4.12	

		во время занятий; обеспечение техники безопасности.	упражнения для организации самостоятельных занятий.			
39	11	Ритмическая гимнастика.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Разучивание комбинации с гимнастическими полочками.	Комплекс упражнений № 3	6.12	
40	12	Ритмическая гимнастика.	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Разучивание комбинации с гимнастическими полочками.	Комплекс упражнений № 3	10.12	
41	13	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Обучение элементам на брусьях разной высоты. Подвижная игра.	Комплекс упражнений № 3	11.12	
42	14	Размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь- перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °	ОРУ. Ходьба и ее разновидности. Совершенствование элементов на параллельных брусьях и брусьях разной высоты. Подвижная игра.	Комплекс упражнений № 3	13.12	
43	15	Подтягивание на высокой перекладине (мал)	Ходьба и ее разновидности. ОРУ. Учет норматива. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастическую комбинации из числа разученных упражнений.. ОРУ. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь.	Комплекс упражнений № 3	17.12	
44	16	Подтягивание на низкой перекладине (дев) Учет.		Комплекс упражнений № 3	18.12	
45	17	Опорный прыжок.		Комплекс упражнений № 3	20.12	

46	18	Опорный прыжок.		Комплекс упражнений № 3	24.12	
47	19	Лазание по канату в два приема.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс упражнений № 3	25.12	
48	20	Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Учет.		Комплекс упражнений № 3	27.12	
III четверть 30 часов						
Лыжная подготовка 18 часов						
49-50	1-2	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременно двухшажный ход.	Инструктаж по технике безопасности. Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Комплекс упражнений № 4		
51	3	Спортивная подготовка	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.	Комплекс упражнений № 5		
52-53	3-4	Попеременно двухшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений № 4		
54	13	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комплекс упражнений № 5		

55-56	5-6	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений № 4		
57	14	Групповые упражнения	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений № 5		
58-59	7-8	Торможение «плугом», «упором».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 4		
60	15	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений № 5		
61-62	9-10	Повороты переступанием. Повороты прыжком.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоения лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Комплекс упражнений № 4		
63	16	Игра волейбол.	ОРУ. Игра Волейбол.	Комплекс упражнений № 5		

64-65	11-12	Коньковый ход	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений № 4		
66	1	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности. Эстафета с мячами.	Комплекс упражнений № 6		
67-68	13-14	Коньковый ход	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование конькового хода. Встречная эстафета.	Комплекс упражнений № 4		
69	2	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 6		
70-71	15-16	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.	Комплекс упражнений № 4		
72	3	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Комплекс упражнений № 6		

			процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
73-74	17-18	Бег на лыжах 3000м Учет.	ОРУ в движении. Прохождение дистанции 3000м изученными способами. Учет.	Комплекс упражнений № 4		
75	4	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений № 6		
76	5	Игра по упрощенным правилам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 6		
77	6	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс упражнений № 6		
78	7	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в		Комплекс упражнений № 6		

		стойке, остановка, поворот, ускорение).				
IV четверть 24 часа						
79	4	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упр для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Физическое самовоспитание.	Комплекс упражнений № 6		
Баскетбол 9 часов						
80	8	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комплекс упражнений № 6		
81	9	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.		Комплекс упражнений № 6		
82	10	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комплекс упражнений № 6		
83	11	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		Комплекс упражнений № 6		
84	12	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 6		

		Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Моделируют технику освоения игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
85	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упр, соблюдают правила безопасности.	Комплекс упражнений № 6		
86	14	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.		Комплекс упражнений № 6		
87	15	Штрафной бросок.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Комплекс упражнений № 6		
88	16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра Баскетбол.		Комплекс упражнений № 6		
Легкая атлетика 14 часов						
89	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30 – 40 м.	СБУ. Совершенствование низкого старта. Понятие стартовый рывок.	Комплекс упражнений № 7		
90	2	Бег с ускорением 30м Учет.	СБУ. Бег 30 м учет. Подвижная игра.	Комплекс упражнений № 7		

91	3	Бег на результат 60 м Учет	СБУ. Бег 60 м учет. Подвижная игра.	Комплекс упражнений № 7		
92	4	Бег в равномерном темпе 500м Учет.	СБУ. Бег 500 м учет.	Комплекс упражнений № 7		
93	5	Бег 1000 м учет	СБУ. Бег 1000 м учет	Комплекс упражнений № 7		
94	6	Бег на выносливость до 10 мин.	СБУ. Бег в медленном темпе до 10 мин. Упр на расслабление.	Комплекс упражнений № 7		
95	7	Бег 2000м учет.	СБУ. Бег 2000м учет.	Комплекс упражнений № 7		
96	8	Челночный бег 3*10 м Учет	СБУ. Сдача норматива. Подвижная игра.	Комплекс упражнений № 7		
97	9	Прыжок в длину с места. Учет.	ОРУ. Прыжок в длину с места. Учет	Комплекс упражнений № 7		
98	10	Прыжок в высоту.	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту перешагиванием.	Комплекс упражнений № 7		
99	11	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.	Комплекс упражнений № 7		
100	12	Прыжки через скакалку. Учет.	Прыжки через скакалку. Учет.	Комплекс упражнений № 7		
101	13	Метание малого мяча.	ОРУ. Совершенствование технике метания мяча в цель.	Комплекс упражнений № 7		
102	14	Оценка физической подготовленности Метание малого мяча. Учет.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Учет.	Комплекс упражнений № 7		