Негосударственное частное учреждение Школа «Орбита»

Рассмотрено на заседании	Согласовано	УТВЕРЖДАЮ
МО учителей	Зам. директора по УВР И.В.Колкова	директор НЧОУ «Школа «Орбита»
Протокол № <u>4</u> от « <u>14</u> »_06_2023г.	« 14 » 06 2023г.	Н.Н.Медведева
		Приказ№_29_
		от «_14_»_06_2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической Культуре

Класс <u>7</u>

Количество часов 72

Учитель Праведная Валентина Викторовна

Категория первая

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для _7_ класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобразования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 с учетом изменений, внесенных приказами Минобразования и науки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, №1576 от 31.12. 2015);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся"
- Концепции преподавания учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.
 Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2013 года № 2506-р
- Федерального перечня учебников, рекомендованных К использованию образовательном процессе В образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на текущий учебный год (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. N 345", с изменениями от 21.09.2022 (приказ N 858)
- Основной образовательной программы основного общего образования НЧОУ «Школа «Орбита»
- Положения «О рабочей программе учебного предмета по ФГОС ООО, ООО НЧОУ «Школа «Орбита»
- Учебного плана НЧОУ «Школа «Орбита» на 2023-2024 учебный год, с учетом рабочей программы воспитания НЧОУ «Школа «Орбита»
- Авторской программы по предмету: Физическая культура, для 5 9 класса. В.И. Лях.

Введение

Рабочая программа ПО предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствиис Федеральным государственным образовательным стандартомосновного основетребований образования, на К результатам освоения образовательной программы основного общего образования и сучетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физическойкультуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского

Планируемыерезультаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Ученик, окончивший 7 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические зтапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применятьв процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие наразвитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - 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 в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрироватьтехнику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуальногоразвития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена встановлении современного олимпийского движения, 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 наукрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержаниеучебного предмета

Nº	Наименова ние модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и	Изучает	Олимпийские игры древности. Физическая культура в
	современное	ся	современном обществе.
	развитие	в ходе	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов
	физической	урока	спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
	культуры		Организация и проведение пеших туристических походов.
			Требования техники безопасности и бережного отношения к
			природе. 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

	T	T	
			отношения к природе.
			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
2	Способы	Изучает	Организация и проведение самостоятельных занятий
_	двигательно	ся	физической культурой.
	й	в ходе	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест
	(физкультур	урока	занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной
	ной)	урока	функциональной направленностью). Подбор упражнений и
	деятельност		составление индивидуальных комплексов для утренней
	И		зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и
			телосложения.
			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).
			Расширение двигательного опыта за счет упражнений,
			ориентированных на развитие основных физических качеств,
			повышение функциональных возможностей основных систем
			организма, в том числе в подготовке к выполнению
			нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
			комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3	Физическое		Физкультурно-оздоровительная деятельность
	совершенств		
	ование		
3.1	Физкультур	Изучает	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	но-	ся	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий
	оздоровител	в ходе	физической культурой. Комплексы упражнений современных
	ьная	урока	оздоровительных систем физического воспитания,
	деятельност	урока	ориентированных на повышение функциональных
	Ь		возможностей организма, развитие основных физических
	D		качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической
			<u> </u>
			культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,
			центральной нервной системы, дыхания и кровообращения,
	C	60	при близорукости)
4	Спортивно-	68	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,
	оздоровител		ориентированных на развитие основных физических качеств,
	ьнаядеятель		повышение функциональных возможностей основных систем
	ность		организма, в том числе в подготовке к выполнению
			нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
			комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
			Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и
			приемы. Акробатические упражнения и комбинации.
			Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных
			снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом
1	1		бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),

	1		
			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. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.
			Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и
			скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.
			Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.
			Подъемы, спуски, повороты, торможения
4.1	Гимнастика	14	Организующие команды и приёмы.
7.1	с основами	1 7	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание
	акробатики		на месте.
	in the second		Общеразвивающие упражнения без предметов и с
			предметами, развитие координационных, силовых
			способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание
			различных положений рук, ног, туловища. Сочетание
			движений руками с ходьбой на месте и в движении, с
			маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями,
			с поворотами.
			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой
			для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и
			позвоночника.
			Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с
			набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с
			обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с
			использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
			Прыжки со скакалкой.
			Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка
			вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок
			назад в упор присев, стойка на лопатках.
			Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения
			в висах и упорах, сгантелями, набивными мячами.
			Равновесие.
			Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.
			Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине
			(мальчики).
			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).
			Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину,
			высота 100-110 см)
4.2	Легкая	20	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.
7.2	атлетика	20	Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег
	aisioinka		с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на
			результат 30, 60 м.
			Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15
<u> </u>	1	<u> </u>	2

	1		F 700 1000
			мин. Бег на 500-1000 м.
			Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
			способом «согнув ноги».
			Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов
			разбега способом «перешагивание».
			Техника метания малого мяча: метаниетеннисного мяча с
			места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние,
			на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и
			вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5
			бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
			Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями
			и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая
			тренировка.
			Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и
			многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов
			из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
			Развитие скоростных и координационных способностей:
			эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с
			максимальной скоростью.
			Варианты челночного бега, бега с изменением направления,
			скорости, способа перемещения, бег с преодолением
			препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на
			точность приземления и в зоны, метания различных снарядов
			из различных и. п. в цель и на дальность
4.3	Лыжные	14	Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного
	гонки		спорта.
			Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный
			инвентарь. Лыжные мази. Парафин.
			Правила соревнований по лыжным гонкам.
			Основные средства восстановления.
			Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага,
			одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при
			передвижении на лыжах различными способами.
			Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.
			Основные способы передвижения на лыжах: попеременный
			двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с
			попеременных ходов на одновременные.
			Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.
			Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и
			наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.
			Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3
			KM.
			Упражнения специальной физической и технической подготовки
4.4	Волейбол	10	Техника безопасности на уроках волейбола.
			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки
			игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком,
			лицом и спиной вперед.
			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
			(перемещения в стойке, остановки, ускорения).
			Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя
1			руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча

1	T	I	1
			над собой и через сетку. Техника подача мяча через сетку.
			Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий
			удар после подбрасывания мяча партнером.
			Техники владения мячом: комбинации из освоенных
			элементов: прием, передача, удар.
			Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное
			нападение без изменения позиций игроков (6:0).
			Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-
			волейбола.
			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,
			3:2, 3:3) и на укороченных площадках
4.5	Баскетбол	10	Техника безопасности на уроках по баскетболу.
			Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки
			игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком,
			лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.
			Повороты без мяча и с мячом.
			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
			(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
			Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками
			от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без
			сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и
			высокой стойке на месте, в движении по прямой, с
			изменением направления движения и скорости. Ведение без
			сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.
			Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в
			движении (после ведения, после ловли) без сопротивления
			защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
			Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание
			мяча.
			Техника перемещений, владения мячом: комбинация из
			освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
			Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное
			нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым
			прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и
			выйди».
			Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и
			игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
4.6	Прикладная	Изучает	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в
	физическая	ся	разных условиях; лазание, перелезание, ползанье; метание
	подготовка	в ходе	малого мяча по движущейся мишени; преодоление
		урока	препятствий разной сложности, передвижение в висах и
			упорах.
			Полосы препятствий, включающие разнообразные
			прикладные упражнения
4.7	Общефизиче	Изучает	Упражнения, ориентированные на развитие основных
		1	1 1
	ская	СЯ	физических качеств (силы,быстроты, выносливости,
	ская подготовка	ся в ходе	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

4.8	Специальная	Изучает	Упражнения, ориентированные на развитие специальных
	физическая	ся	физических качеств, определяемых базовым видом спорта
	подготовка	в ходе	(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные
		урока	гонки, плавание, спортивные игры)
4.9	Подготовка	В ходе	Повышение функциональных возможностей основных систем
	К	урока	организма, в том числе в подготовке к выполнению
	выполнению		нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
	нормативов		комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	ВФСК ГТО		

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления изученного материала;

Повт. – урок повторения изученного материала.

Ŋ	<u> </u>	Тема	Тип	Содержание	Предметные	Метапредметные	Личностные
п/п	п/т	урока	урока	-	результаты	результаты	результаты
1	1	Лёгкая атлетика.	Нов.	Роль физической культуры и	Понимание роли и	Умение	Формирование
		Правила		спорта в формировании	значения физической	самостоятельно	ответственного
		поведения и		здорового образа жизни,	культуры в	определять цели и	отношения к учению,
		техники		профилактике вредных	формировании	задачи своего обучения	готовности и
		безопасности		привычек. Правила поведения	личных качеств, в	на уроках лёгкой	способности
		при занятиях		и техники безопасности при	активном включении	атлетикой; умение	обучающихся к
		легкой		выполнении физических	в здоровый образ	работать на уроке в	саморазвитиюи
		атлетикой. Бег.		упражнений. Бег в медленном	жизни.	сотрудничестве с	самообразованию на
		Специальные		темпе до 3,5 мин. Специальные	Соблюдение правил	учителем и со	основе мотивации к
		беговые		беговые упражнения.	техники безопасности	сверстниками	обучению;
		упражнения.		Ускорение 2х60м. Старт с	и профилактика		формулирование
		Русскаяигра		опорой на одну руку.	травматизма при		ценности здорового и
				Стартовыйразгон.	занятиях легкой		безопасного образа
				Русская национальная игра	атлетикой.		жизни
				«Лапта»	Овладениеосновами		
					технических		
					действийнизкого		
					старта, метания мяча,		
					национальной игры		
2	2	Лёгкая атлетика.	Закр.	Теоретические понятияо	Пониманиероли и	Умение определять	Формирование
		Теоретические		двигательных действиях,	значения	понятия, цели, задачи и	осознанного,
		знания.		физических качествах,	теоретических	алгоритм своих	уважительного и
		Закрепление		физической нагрузке.	знаний,	действий в беге,	доброжелательного
		техники		Современные Олимпийские	Олимпиадного	соотносить их с	отношения друг
		высокого старта,		игры.	движения.	выполненными	кдругу во время игры
		стартового		Бег в медленном темпе до 4	Овладение основами	упражнениями и	и эстафетного бега.
		разгона.		мин. Специальные беговые	технических действий	состязаниями; уметь	Освоение
		Эстафетный		упражнения. Старт с опорой на	в беге, эстафетном	строить продуктивное	теоретических
		бег.Русская игра		одну руку, стартовый разгон.	беге.	взаимодействие со	терминов
				Ускорение 3х60м. Передача	Освоение умений	сверстниками и	олимпийского
				эстафетной палочки. Круговая	отбирать физические	учителем в процессе	движения; принимать
				эстафета.	упражнения и	игровой и	активное участие в

				Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальнаяигра «Лапта»	регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре	соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	проведении игр и эстафет
3	3	Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини- футбол, волейбол	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40м. Развитие скоростных качеств бег60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий привыполнениибегов ых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организациии проведению самостоятельных спортивныхигр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь строить	Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарногигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
4	4	Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие	Закр.	Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств.	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на

		выносливости бег 1000м. Подвижные игры		мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000м. Спортивные игры: минифутбол, волейбол	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	атлетикидля самосовершенствовани я и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике
5	5	Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол, волейбол	Пр.	Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: минифутбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приёмами	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни
6	6	Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Спортивные игры. Техника безопасности во	Контр.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорениями 3х30м. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладевать умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в	Уметь выполнять технику прыжка в длину. Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции.

		время прыжка в		скоростных возможностей.	Умение использовать	длину;	Формировать
		длину		Равномерный бег 5 мин.	упражнения иигры	уметь	ответственного
				Спортивные и подвижные игры	вигровой и	взаимодействовать со	отношения к учению,
					соревновательной	сверстниками в	саморазвитию
					деятельности	процессе совместного	•
						освоения метательных	
						упражнений, соблюдая	
						правила безопасности	
7	7	Комплексы	Закр.	Комплексы упражнений	Формировать умение	Уметь применять	Формировать
		упражнений	1	современных оздоровительных	выполнять	комплексы упражнений	коммуникативные
		современных		систем физического	комплексыоздоровите	современных	компетентности во
		оздоровительны		воспитания. Специальные	льных и	оздоровительных	время игры.
		х систем		беговые и прыжковые	корригирующих	систем физического	Формировать
		физического		упражнения. Бег в медленном	упражнений.	воспитания; уметь	осознанное,
		воспитания.		темпе до 5 мин. Ускорение	Овладеть техникой	регулировать беговую	уважительное и
		Эстафетный бег.		3х60м. Эстафетный бег.	эстафетного бега,	нагрузку в процессе	доброжелательное
		Полоса		Полоса препятствий.	полосы препятствий	выполнения утренней	отношения друг к
		препятствий.		Спортивные игры: мини-	-	гимнастики; уметь	другу во время игры
		Спортивные		футбол, волейбол		находить ошибки в	
		игры				комплексе утренней	
		_				гимнастики и	
						исправлять их	
8	8	Развитие	Закр.	Бег в медленном темпе 5мин.	Освоить умение	Уметь регулировать	Формировать
		скоростно-		ОРУ. Развитие скоростно-	отбирать физические	физическую нагрузку	коммуникативные
		силовых		силовых способностей	упражненияи	во время бега на	компетентности во
		способностей.		эстафеты, старты из различных	регулировать	длинные дистанции;	время игры.
		Специальные		и.п., бег с ускорением, с	физические нагрузки	уметь ставить цель и	Формировать
		беговые		максимальной скоростью.	для самостоятельных	задачи в процессе	осознанное,
		упражнения.		Специальные беговые	систематических	развития физических	уважительное и
		Контроль за		упражнения- семенящий	занятий.	качеств и сопоставлять	доброжелательное
		физической		бег;бег с высоким	Овладетьосновами	их с полученными	отношения друг к
		нагрузкой.		подниманием бедра;с	технических действий	результатами; уметь	другу во время игры
		Спортивные		захлёстыванием голени назад;	в специальных	взаимодействовать со	
		игры: мини-		эстафеты и подвижные игры.	легкоатлетических	сверстниками и	

		футбол,		ЧСС 136 уд/мин. Бег в	упражнениях	учителем в процессе	
		волейбол		медленном темпе или бег в		выполнения	
		B011 0 110 011		чередовании с ходьбой 1-2 мин.		практических заданий	
				Спортивные игры: мини-		прикти теских задании	
				футбол, волейбол			
9	9	Прыжок в длину	Пр.	Специальные беговые и	Овладеть техникой	Понимать	Уметь выполнять
9	9	*	пр.	,	, ,		
		с места, со		прыжковые упражнения. Бег в	выполнения	информацию,	прыжок в длину с
		скакалкой.		медленном темпе до 4,5 мин.	специальных беговых	представленную в	места и прыжки со
		Контроль за		Прыжок в длину с места.	и прыжковых	дидактическом	скакалкой.
		физической		Прыжки со скакалкой 140-150	упражнений. Прыжки	материале; уметь	Знать, как оказать
		нагрузкой.		прыжков в мин. Подвижные	в длину, прыжки со	анализировать	первую помощь при
		Первая помощь		игры. Ходьба. Первая помощь	скакалкой. Научиться	собственное	травмах во время
		при травмах во		при травмах во время занятий	играть в спортивные	выполнение прыжка в	занятий физической
		время занятий		физической культурой и	игры.	высоту и находить	культурой и спортом
		физической		спортом. Подвижные и	Формировать умение	ошибки сверстников;	
		культурой и		спортивные игры	наблюдать за	уметь формулировать	
		спортом			динамикой и	вопросы, обращаться	
		_			физической нагрузкой	за помощью,	
					на уроке и при	формировать	
					самостоятельных	собственное мнение	
					занятиях. Уметь		
					оказать первую		
					помощь при травмах		
					во время занятий		
					физической		
					культурой и спортом		
10	10	Контроль и	Закр.	Роль и значение физической	Понимать роль и	Владеть основами	Развивать моральное
		самоконтроль	1	культуры в укреплении и	значение физической	самоконтроля,	сознание и
		при выполнении		сохранении индивидуального	культуры в	самооценки своей	компетентности в
		упражнений.		здоровья. Контроль и	укреплении и	деятельности.	решении моральных
		Специальные		самоконтроль.	сохранении	Уметь определять и	проблем на основе
		беговые		Повторить технику беговых	индивидуального	исправлять ошибки в	личного выбора,
		упражнения. Бег.		упражнений; развитие	здоровья.	процессе выполнения	формирование
		Спортивная игра		физических качеств.	Контролировать свои	упражнений; уметь	нравственных чувств
		Chopinbhan mpa		THE PROPERTY OF THE PROPERTY O	1 composinposars com	Jirpamilellilli, Jillelb	inpubblibiliti iybelb

		в футбол, волейбол		Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивная игра в минифутбол, волейбол, подвижные игры	продолжительного бега. Овладевать техникой точного паса в игре. Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки	взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам
11	1	Баскетбол. Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра	Нов.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановкадва шага после ведения мяча. Ловля и передача мячаодной рукой от плеча со сменоймест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзинус пассивным противодействием. Учебная игра	Овладение системой знанийпоправилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способностиобучающ ихся к саморазвитиюи самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
12	2	Техника ведения	Повт.	Специальные ОРУ с мячом.	Овладетьосновами	Уметь объяснять	Формироватьосознан
		мяча.		Техника ведения мяча: ведение	технических действий	допускаемыеошибки	ное, уважительноеи
		Техника бросков		мяча внизкой, средней и	в выполнении	при выполнении	доброжелательное
		мяча однойи		высокой стойке на месте и в		упражнений и заданий;	отношения друг
		двумя руками с		движении, с изменением	мяча, техники	уметь объяснять	кдругу во время игры.
		места и в		направления движения и	бросков мяча, техника	выполнениеупражнени	Формировать

		движении. Позиционное нападение. Учебная игра		скорости. Техника бросков мячаодной и двумя руками с места и в движении спассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскет-	перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1	й общеразвивающей направленностис предметами;уметь взаимодействовать сосверстниками и учителями	коммуникативные компетентности
13	3	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра	Пр.	бол. Игровые задания 3:1 Основные правила игры в баскетбол. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основамитехнических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметьопределять понятия в баскетболе	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способностиобучающ ихся к саморазвитиюи самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
14	4	Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра. История баскетбола	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении спассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении спассивным сопротивлением защитника.	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основамитехнических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметьопределять понятия в баскетболе. Уметь выделять основной технический элемент в игровой	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способностиобучающ ихся к саморазвитиюи самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать

				Игра в баскетбол по правилам		ситуации с учётом индивидуальных	коммуникативные компетентности во
		-		~	~	особенностей	время игры
15	5	Технические	Закр.	Специальные упражнения с	Владеть основными	Уметь формулировать	Мотивация учебной
		действия в		мячом. Техника перемещений,	техническими	цели и задачи урока,	деятельности.
		баскетболе.		владения мячом: комбинация из	действиями в	моделировать технику	Нравственно-
		Учебная игра		освоенных элементов техники	выполнении техники	изучаемых игровых	этическое оценивание
				перемещений.	ведения мяча,	приемов и действий;	усваиваемого
				Индивидуальная техника	техники бросков	уметь	содержания урока,
				защиты: вырывание и	мяча, техника	взаимодействовать со	исходя из принятых
				выбивание мяча.	перемещений	сверстниками,	этических и
				Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3.	владения мячом,	оценивать способы	моральных норм
				Тактика свободного нападения.	учебная игра и	разрешения	поведения
				Позиционное нападение (5:0) с	игровое задание 3:1;	конфликтов	
				изменением позиций.	3:2; 3:3		
				Нападение быстрым прорывом			
				(1:0)			
16	6	Технические	Пр.	ОРУ с мячом.	Овладеть правилами	Уметь находить	Формироватьосознан
		упражнения с		Ловля и передача мяча двумя	соревнований в	ошибки и исправлять	ное, уважительноеи
		мячом в		руками от груди и одной рукой	баскетболе.	их; уметь выполнять	доброжелательное
		баскетболе.		от плеча на месте и в движении	Овладеть	стойки и перемещения	отношения друг
		Учебная игра		спассивным сопротивлением (в	основамитехнических	согласно задачам	кдругу во время игры.
				парах, тройках, квадрате).	действий в	практического задания;	Формировать
				Техника бросков мяча одной и	баскетболе.	уметь	коммуникативные
				двумя руками с места и в	Уметь использовать	взаимодействовать со	компетентности
				движении спассивным	технические действия	сверстниками и	
				сопротивлением защитника.	в игровых ситуациях	учителем при	
				Игра в баскетбол по правилам.	3:1; 3:2	выполнении	
				Игровые задания3:1, 3:2		практического задания	
17	7	Технические	Пр.	Техника ведения мяча. Техника	Владеть основами	Уметь моделировать	Формировать
		действия в		бросков мяча, комбинации из	технических действий	технику игровых	коммуникативные
		баскетболе.		освоенных элементов техники	в выполнении	действий и приемов;	компетентности.Спос
		Учебная игра		перемещений. Индивидуальная	техники ведения	уметь использовать	обность
1	l			техника защиты: вырывание и	мяча, техники	игру в организации	самооценивать свои

				выбивание мяча.	бросков мяча,	активного отдыха;	действия.
				Игра по правилам мини-	техники	уметь	Знать правила
				баскетбол. Игровые задания	перемещений,	взаимодействовать со	соревнований и уметь
				3:1; 3:2; 3:3.	техники владения	сверстниками,	их применять во
				Тактика свободного нападения.	мячом; учебная игра и	оценивать способы	время учебной игры
				Позиционное нападение (5:0) с	игровое задание	разрешения	promise in par
				изменением позиций.	3:1; 3:2; 3:3	конфликтов	
				Нападение быстрым прорывом	0.1, 0.2, 0.0	11011411111111111	
				(1:0)			
18	8	Технические	Пр.	ОРУ с мячом.	Овладеть правилами	Уметь находить	Формироватьосознан
		упражнения с		Ловля и передача мяча двумя	соревнований в	ошибки и исправлять	ное, уважительноеи
		мячом в		руками от груди и одной рукой	баскетболе.	их; уметь выполнять	доброжелательное
		баскетболе.		от плеча на месте и в движении	Овладеть	стойки и перемещения	отношения друг
		Учебная игра		спассивным сопротивлением (в	основамитехнических	согласно задачам	кдругу вовремя игры.
				парах, тройках, квадрате).	действий в	практического задания;	Формировать
				Техника бросков мяча одной и	баскетболе.	уметь	коммуникативные
				двумя руками с места и в	Уметь использовать	взаимодействовать со	компетентности
				движении спассивным	технические действия	сверстниками и	
				сопротивлением защитника.	в игровых ситуациях	учителем при	
				Игра в баскетбол по правилам.	3:1; 3:2	выполнении	
				Игровые задания3:1, 3:2		практического задания	
19	9	Технические	Контр.	Официальные правила по	Уметь использоватьи	Уметь выделять	Уметь управлять
		упражнения с		баскетболу. Стойка и	применять	основное звено	эмоциями в
		мячом в		передвижение игрока.Ведение	официальные правила	изучаемого	различных ситуациях,
		баскетболе.		мяча, перехват мяча. Бросок	соревнований в	двигательного	возникающих на
		Правила		одной рукой от плеча после	баскетболе.	действия; уметь	уроке; владеть
		соревнований,		остановки. Передача мяча в	Формировать технику	регулировать нагрузку	стойками и
		терминология и		тройках в движении.	упражнений с мячом	при выполнении	перемещениями с
		жесты		Позиционное нападение 5:0.	в баскетболе.	упражнений с учётом	учётом
				Развитие координационных	Понимание	физической	индивидуальных
				способностей. Терминология и	терминологии и	подготовленности;	возможностей.
				жесты в баскетболе. Учебная	жестов в баскетболе	уметь управлять	Знать правила
				игра		эмоциями при	соревнований и уметь
						общении со	их применять во

		I					
						сверстниками; уметь	время учебной игры.
						оценивать выполнение	Знать и понимать
						двигательного	терминологию и
						действия при помощи	жесты в баскетболе
						учителя	
20	10	Технические	Контр.	Официальные правила по	Уметь использоватьи	Уметь выделять	Уметь управлять
		упражнения с		баскетболу. Стойка и	применять	основное звено	эмоциями в
		мячом в		передвижение игрока. Ведение	официальные правила	изучаемого	различных ситуациях,
		баскетболе.		мяча, перехват мяча. Бросок	соревнований в	двигательного	возникающих на
		Правила		одной рукой от плеча после	баскетболе.	действия; уметь	уроке; владеть
		соревнований,		остановки. Передача мяча в	Формировать технику	регулировать нагрузку	стойками и
		терминология и		тройках в движении.	упражнений с мячом	при выполнении	перемещениями с
		жесты		Позиционное нападение 5:0.	в баскетболе.	упражнений с учётом	учётом
				Развитие координационных	Понимание	физической	индивидуальных
				способностей. Терминология и	терминологии и	подготовленности;	возможностей.
				жесты в баскетболе. Учебная	жестов в баскетболе	уметь управлять	Знать правила
				игра иигровые задания3:1, 3:2;		эмоциями при	соревнований и уметь
				3:3		общении со	их применять во
						сверстниками; уметь	время учебной игры.
						оценивать выполнение	Знать и понимать
						двигательного	терминологию и
						действия при помощи	жесты в баскетболе
						учителя	
21	1	Лыжная	Нов.	Техника безопасности при	Соблюдать правила	Уметь определять цели	Формирование
		подготовка.		занятии лыжным спортом.	техники	обучения,	осознанного,
		Соблюдение		Российские лыжники на	безопасности;	формулировать задачи	уважительного и
		правил техники		Олимпийских играх. Виды	профилактика	на занятиях лыжной	доброжелательного
		безопасности,		лыжного спорта.	травматизма при	подготовкой; уметь	отношения друг
		профилактика		Виды снежного покрова.	занятии лыжным	определять форму	кдругу во время
		травматизма на		Попеременный	спортом.	одежды, обувь и	прохождения
		занятиях		двухшажныйход.	Пониматьпонятия «лы	инвентарь для занятий	дистанции, спусков и
		лыжным		Одновременный двухшажный	жный спорт»,	лыжной подготовкой;	подъёмов.
		спортом.		ход. Ускорение отрезков	«лыжная	уметь	Знать правила
		Повторение		мальчики – 2х50м, девочки –	подготовка»;	взаимодействовать со	поведения на уроках
			·		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

		техники попеременного двухшажного хода		2х40м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км	подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладеватьосновами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции	сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения	лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении
22	2	История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции	Нов.	Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики — 2х50м, девочки — 2х40м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики — 3 км; девочки — 2 км	Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладеватьосновами технических действий в выполнениилыжных ходов, спусков и подъемов	Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход
23	3	Первая медицинская помощь.	Пр.	Оказание первойпомощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный	Овладевать основами технических действий в выполнении	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать	Формировать ответственное отношение к учению.

		Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение		ход. Обучение техникиконькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики — 3х70м, девочки — 3х50м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики — 4 км; девочки — 3 км.	лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой конькового хода	решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода. Уметь определять ошибки в технике выполнения	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы
		дистанции		Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»		попеременного двухшажного хода и способы их исправления	
24	4	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода.Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600м в среднем темпе.Попеременный двухшажный ход.Техника коньковогохода.Дистанция 2-2,5км на скорость. Самостоятельный контрольза физической нагрузкой	Владетьосновами технических действий	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности;проходи ть дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
25	5	Официальные правила в лыжном спорте. Техника	Пр.	Правила соревнованийпо лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой	Владетьосновами	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать

		попеременного 2-хшажного хода.Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение		местности 550-600м в среднем темпе, с чередованием лыжных ходов. Подготовительные упражнения, направленные для рациональногоовладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах.	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организмпосредством физических нагрузок	навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по	самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
				Ускорение 60х4м. Спускв средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанциив среднем темпе 2-2,5км		пересечённой местности	
26	6	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	OC+K	Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики — 3х300м; девочки — 2х250м. Равномерное прохождение дистанциимальчики — 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Самостоятельный контрольза физической нагрузкой	Владеть основами технических действий в выполнениилыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организмпосредством физических нагрузок	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формироватьосознан ное, уважительноеи доброжелательное отношения друг кдругу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные компетентности. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжныхходов
27	7	Теоретические знания о лыжном спорте.	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение	Овладетьсистемой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии	Формироватьответств енное отношение к учению по лыжному спорту, способности

		Подготовка и выполнение нормативов ВФСКГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть		техникиклассических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть	технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствовани я и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по лыжному спорту
28	8	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход	Контр.	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики — 3х300м; девочки — 2х250м. Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанциимальчики — 3км; девочки — 2,5км. Спуски и подъемы		Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формироватьответств енное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения другк другу во время прохождения дистанции
29	9	Равномерное прохождение	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой	Овладеть техническими	Уметь характеризовать двигательное действие;	Формировать ответственное

		дистанции.		местности 500-550м в среднем	действиямив	самостоятельно	отношение к учению
		Техника лыжных		темпе свободным стилем.	выполнениилыжных	применять полученные	по лыжному спорту,
		ходов. Спуски и		Закреплениетехники лыжных	ходов, спусков и	знания, умения и	способности
		подъёмы.		ходов. Оценить попеременный	подъемов.	навыки, выбирать	обучающихся к
		Линейные		двухшажный ход.	Оценить состояние	крутизну склона при	саморазвитию при
		эстафеты		Линейныеэстафеты	организма и	выполнении поворота	занятии лыжным
		1		60м х 5раз.Спускв низкой	определять	на спуске; уметь	спортом.
				стойке, подъём	тренирующее	контролировать	Формирование
				«ёлочкой».Равномерное	воздействие на	скорость передвижения	осознанного и
				прохождение дистанциив	организмпосредством	на лыжах по	уважительного и
				среднем темпе	физических нагрузок	пересечённой	доброжелательного
				2500-2000м		местности	отношения другк
							другу во время
							прохождения. Уметь
							распределять силы по
							дистанции;проявлять
							упорство при
							выполнении
							сложного
							двигательного
							действия
30	10	Повторение	Пр.	Контроль за физической	Овладеть основами	Уметь определять	Уметь
		техники лыжных		подготовленностью.	технических действий		взаимодействовать со
		ходов.		Передвижение на лыжах по	в выполнении	лыжном спорте;	сверстниками при
		Прохождение		равнинной и пересечённой	лыжных ходов,	уметь	использовании
		дистанции.		местности 750-800м в среднем	спусков и подъемов.	взаимодействовать со	горной части; уметь
		Спуски и		темпе свободным стилем.	Оценить состояние	сверстниками и	выполнять
		подъёмы		Повторение техники	организма и	учителем в процессе	упражнения для
				классических иконьковых	определять	решения практических	развития
				лыжных ходов. Ускорение	тренирующее	задач;	координационных
				60х5м. Спуск в низкой стойке,	воздействие на	уметь представлять	способностей при
				подъём «ёлочкой». Равномерное	организмпосредством	свою точку зрения и	прохождении спусков
				прохождение дистанции в	физических нагрузок	соотносить её с	и подъемов;
				среднем темпе (2000-2500 м)		правильными	проявлять

						вариантами решения	положительные качества личности и управлять эмоциями в различных нестандартных
							ситуациях
31	11	Теоретические	Контр.	l =	Овладеть	Уметь определять	Избегать травматизма
		знания.Равномер		обморожении и травмах.	теоретическими	ошибки в технике	на занятиях;
		ное		Передвижение на лыжах по	знаниями.	выполнения.	проявлять личную
		передвижение на		равнинной и пересечённой	Овладеть основами	Уметь	ответственность за
		лыжах		местности 3000 м (м), 2000 м	техники	взаимодействовать со	собственные
		дистанции.		(д) в среднем темпе свободным	ввыполнениилыжных	сверстниками и	поступки.
		Контроль .		стилем. Повторение	ходов, спускови	учителем в процессе	Самостоятельно
		Спуски и		техникиклассических лыжных	подъемов.	решения практических	контролировать
		подъёмы		ходов в облегчённых условиях.	Оценить состояние	задач и игр; уметь	уровень физической
				Оценить спускв низкой и	организма и	представлять свою	подготовленности
				средней стойке, подъём	определять	точку зрения и	при физических
				«ёлочкой». Самостоятельный	тренирующее	соотносить её с	нагрузках
				контроль за физической	воздействие на	правильными	
				нагрузкой	организмпосредством	вариантами решения	
					физических нагрузок		
32	12	Теоретические	Контр.	Оказание помощи при	Овладеть	Уметь	Избегать травматизма
		знания.		обморожении и травмах.	теоретическими	взаимодействовать со	на занятиях;
		Равномерное		Передвижение на лыжах по	знаниями.	сверстниками и	проявлять личную
		передвижение на		равнинной и пересечённой	Овладеть основами	учителем в процессе	ответственность за
		лыжах		местности 3000 (м), 2000(д) в	техники в	решения практических	собственные
		дистанции.		среднем темпе свободным	выполнении лыжных	задач; уметь	поступки.
		Контроль.Спуск		стилем. Повторение техники	ходов, спусков и	представлять свою	Самостоятельно
		и и подъёмы		классических лыжных ходов в	подъемов.	точку зрения и	контролировать
				облегчённых условиях.	Оценить состояние	соотносить её с	уровень физической
				Оценить спуск в низкой и	организма и	правильными	подготовленности
				средней стойке, подъём	определять	вариантами решения	при физических
				«ёлочкой». Самостоятельный	тренирующее		нагрузках
				контроль за физической	воздействие на		

				нагрузкой	организм		
					посредством		
					физических нагрузок		
33	13	Формирование	Закр.	Передвижение на лыжах по	Овладеть основами	Уметь применять	Уметь управлять
		выносливости.	1	равнинной и пересечённой	технических действий	полученные знания,	эмоциями и быть
		Закрепление		местности дистанция 4000,	в выполнении	умения и навыки	сдержанным в
		техники лыжных		5000 м. Повторение техники	лыжных ходов,	лыжной подготовки в	соревновательной и
		ходов. Горная		классических и коньковых	спусков и подъемов.	соревновательных	игровой
		часть		лыжных ходов. Горная часть	Оценить состояние	условиях; уметь	деятельности;
				1	организма и	работать в команде со	относиться к
					определять	сверстниками в ходе	сопернику с
					тренирующее	проведения эстафет и	уважением, соблюдая
					воздействие на	игр; уметь оценивать	технику безопасности
					организм	свои достижения в	и правила
					посредством	процессе	передвижения на
					физических нагрузок	соревновательной	лыжах; регулировать
					1	деятельности, выявлять	физическую нагрузку
						ошибки	в соревновательной
							деятельности
34	14	Правила	Контр	Правила соревнований по	Овладение основами	Уметь определять	Формирование
		соревнований в	оль	лыжным гонкам при занятии	технических действий	ошибки в технике	осознанного,
		лыжном спорте.	спорти	лыжным спортом.	в выполнении	выполнения лыжных	уважительного и
		Закрепление		Передвижение на лыжах по	лыжных ходов,	ходов и способы их	доброжелательного
		техники лыжных	тренир	равнинной и пересечённой	спусков и подъемов,	использования	отношения друг к
		ходов.	овки.	местности в среднем темпе	умение использовать		другу.
		Спуски и		дистанция 2000-2500 м.	ИХ В		Уметь применять
		подъёмы.		Линейные эстафеты	соревновательной		самостоятельно
		Линейные		100 м х 5 раз.	деятельности		лыжные ходы для
		эстафеты		Спуск в низкой стойке. Подъём			развития основных
				«ёлочкой»			физических качеств
35	1	Волейбол.Прави	Нов.	Правила поведения и техники	Соблюдать правила	Уметь владеть	Формировать
		ла техники		безопасности при выполнении	техники	основными приемами	коммуникативные
		безопасности в		физических упражнений.	безопасности;	игры в волейбол; уметь	компетентности во
		волейболе.		Официальные правила	профилактика	выполнять требования	время игры.

		Правила		соревнований в волейболе.	травматизма при	техники безопасности;	Формирование
		соревнований		Технические приемы в	занятиях волейболом.	уметь ставить вопросы,	осознанного и
		сорсьновании		волейболе: стойки и	Овладеть	обращаться за	
						1	уважительного и
				перемещения игрока. Передача	основамитехнических	помощью к	доброжелательного
				мяча сверху двумя руками в	действий в волейболе.	сверстникам и учителю	отношения другк
				парах через сетку. Нижняя	Овладение правилами		другу во время
				прямая подача. Эстафеты с	и техникой игры в		игры.Знать правила
				использованием технических	волейбол		поведения на
				приемов. Учебная игра в			занятиях по
				волейбол			волейболу
36	2	Теоретические	Нов.	Терминология и жесты в	Соблюдать	Уметь работать	Формировать
		знания в		волейболе. Технические	правилатехники	индивидуально и в	коммуникативные
		волейболе,		приемы в волейболе: стойки и	безопасности.	группе; уметь	компетентности во
		технические		перемещения игрока. Передача	Формировать технику	аргументировать	время игры.
		приемы в		мяча сверху двумя руками в	упражнений с мячом	ответы на вопросы по	Формирование
		волейболе.		парах через сетку. Прием мяча	в волейболе.	олимпийскому	осознанного и
		Перемещения в		снизу двумя руками (в парах,	Владеть правилами и	движению; уметь	уважительного и
		стойке		тройках, в кругу, по	техникой игры в	находить ошибки при	доброжелательного
		приставными		диагонали). Нижняя прямая	волейбол	помощи учителя и	отношения другк
		шагами боком,		подача. Эстафеты с		исправлять их; уметь	другу во время игры.
		лицом и спиной		использованием технических		взаимодействовать с	Знать правила
		вперед.		приемов.		учителем и со	поведения на
		Учебная игра		Игры и игровые задания с		сверстниками в	занятиях по
		1		ограниченным числом игроков		процессе учебной игры	волейболу.
				(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных		1 , 3	Знать правила
				площадках			соревнований в
							волейболе
37	3	Специальнаяраз	Пр.	Специальная волейбольная	Владеть специальной	Уметь работать	Формирование
		минка в	•	разминка. Стойки и	разминкой в	индивидуально и в	осознанного и
		волейболе.		перемещения игрока. Передачи	волейболе.	группе; уметь находить	уважительного и
		Технические		мяча в парах через сетку.	Владетьосновами	ошибки при помощи	доброжелательного
		приемы в		Прием мяча снизу двумя		учителя и исправлять	отношения другк
		волейболе.		руками через сетку.	в выполнении	их; уметь	другу во
		Учебная игра		Нападающий удар после	передачи мяча двумя	взаимодействовать с	времяучебной игры.

				подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	техникойнападающег о удара и учебнойигры	учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
38	4	История развития волейбола в России и в мире. Специальнаяраз минка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра	Пр.	Исторические факты вволейболь в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра	Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Владеть техникойнападающег о удара и учебнойигры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры	Знать исторические факты развитияволейболав мире и РФ. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения другк другу во времяучебной игры. Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь быть координированным и ловким во время работы
39	5	Технические приемы в волейболе. Подачи. Учебная игра	Пр.	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Использовать технические приемы в игровой деятельности. Овладетьтехникойпря мого нападающего удара после подбрасывания мяча	Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических	Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и

40	6	Контроль передачи мяча	Контр.	снизу двумя руками.	Владеть техникой прямого нападающего	качеств; уметь ставитьвопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение Уметь выполнять технические действия в	
		сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра		Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	удара после подбрасывания мяча партнером.Владеть техникой приема и передачи мяча	волейболе. Уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникойнападающег о удара
41	7	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра	Контр.	` /	Освоить технику прямого нападающего удара после. Овладениеосновами технических действий в выполнениикомбинац ии из освоенных элементов: прием, передача, удар	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданийв волейболе. Выполнять технику нападающего удара и использовать в учебнойигре

42	8	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе	Контр.	Оценить технику подач в волейболе. Технические действия в волейболе. Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Правила самоконтроля за выполнением физической нагрузки. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения	Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладевать тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения другк другу во время игры. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать
43	9	Технические и тактические действия в волейболе. Учебная игра, заполнение протокола	Закр.	Закрепление технических действий в волейболе:передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения.Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности	Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	технические приемы в игровой деятельности Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способностьобучающ ихся к саморазвитиюи самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных

							особенностей
44	10	Техника	Пр.	Техники владения мячом:	Владеть основами	Уметь моделировать	Формироватьосознан
		владения мячом.		комбинации из освоенных	технических действий	технику игровых	ное, уважительноеи
		Учебная игра		элементов: прием, передача,	в выполнении	действий и приемов;	доброжелательное
				удар. Учебная игра:	упражнений и во	уметь	отношения друг
				позиционное нападение без	время учебной игры	взаимодействовать со	кдругу вовремя игры.
				изменения позиций игроков		сверстниками,	Формировать
				(6:0)		оценивать способы	коммуникативные
						разрешения	компетентности. Умет
						конфликтов	ь управлять эмоциями
							в различных
							ситуациях,
							возникающих на
							уроке во время игры
45	1	Гимнастика.	Нов.	Техника безопасности на	Понимать роль	Уметь применять	Формирование
		История		уроках гимнастики, страховка	техники безопасности	знания, умения и	ответственного
		развития		во время занятий.	на уроках	навыки при	отношения к учению,
		гимнастики.		Строевые упражнения.	гимнастики.	выполнении заданного	готовности и
		Правила техники		Акробатика, упражнение на	Формировать умения	двигательного	способности
		безопасности.		брусьях (д). Упражнение на	выполнять комплексы	действия; уметь	обучающихся к
		Строевые		перекладине. Опорный прыжок	общеразвивающих	оказывать помощь и	саморазвитию и
		упражнения.		(м). Акробатика. Развитие	упражнений.	поддержку	самообразованию на
		Акробатика,		скоростно-силовых качеств –	Овладеть основами	сверстникам; уметь	основе мотивации к
		упражнения на		прыжки на скакалке на одной,	технических действий	1	обучению.
		снарядах		двух ногах. Развитие	в акробатике, на	сотрудничестве с	Знать правила
				физических качеств	спортивных снарядах.	учителем и	поведения на
					Формирование	сверстниками; уметь	занятиях
					умений для развития	соотносить действия с	гимнастикой.
					<u> </u>	планируемыми	Освоить упражнения
					качеств	результатами	на спортивных
4.5		~				**	снарядах
46	2	Строевые	Закр.	Комплекс упражнений	Понимать роль	Уметь применять	Формирование
		упражнения.		современных оздоровительных	комплекса	знания, умения и	ответственного
		Акробатика.		систем коррекция осанки и	упражнений	навыки при	отношения к учению,

		Упражнение на		телосложения.	современных	выполнении заданного	готовности и
		снарядах.		Строевые упражнения.	оздоровительных	двигательного	способности
		Развитие		Акробатика, упражнение на	систем.	действия; уметь	обучающихся к
		гибкости		брусьях (д). Упражнение на	Овладеть основами	оказывать помощь и	саморазвитию и
				перекладине (м). Акробатика.	технических действий	поддержку	самообразованию на
				Висы и упоры.	в акробатике, на	сверстникам; уметь	основе мотивации к
				Развитие физических качеств	спортивных снарядах.	работать в	обучению.
				-	Формирование	сотрудничестве с	Знать правила
					умений для развития	учителем и	поведения на
					основных физических	сверстниками; уметь	занятиях
					качеств	соотносить действия с	гимнастикой.
						планируемыми	Освоить упражнения
						результатами	на спортивных
							снарядах
47	3	Комплекс УГГ.	Контр.	Строевые упражнения на месте	Освоить умения	Уметь соотносить	Формирование
		ОРУ с		и в движении.	выполнять	полученные	ценности здорового и
		оздоровительной		Индивидуальные комплексы	физические	результаты в ходе	безопасного образа
		направленность		адаптивной физической	упражнения с	урока гимнастики с	жизни.
		ю. Строевые		культуры (опорно-	оздоровительной	планируемым	Уметь оказывать
		упражнения.		двигательного аппарата),	направленностью.	результатом. Уметь	помощь сверстникам;
		Акробатические		коррекция осанки и	Понимать роль и	выполнять требования	уметь преодолевать
		комбинации		телосложения.	значение физических	техники безопасности;	чувство страха во
		(контроль).		Акробатика (м, д), контроль,	упражнений и	уметь организовать	время выполнения
		Упражнение на		упражнение на брусьях (д),	акробатических	деятельность	гимнастических
		снарядах.		упражнение на перекладине	упражнений.	сверстников в процессе	упражнений
		Развитие		(M).	Овладеть основами	проведения состязаний	различной
		гибкости		Развитие физических качеств	технических действий	-	направленности;
					при выполнении	учителя; уметь	планировать
					акробатики,	соотносить	индивидуальный
					упражнений на	полученные	режим дня
					брусьях и	результаты в ходе	
					перекладине	уроков гимнастики с	
						планируемым	
						результатом	

48	4	Самонаблюдени е и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО	Закр.	ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре,	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствовани	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике
		БФСКТТО		подтягивание из положения виса). Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м)	подготовке к выполнению ВФСК ГТО	я и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	легкой аглетике
49	5	Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений упражнений упражнений упражнений упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений

							различной направленности
50	6	Контроль и	Пр.	Контроль за физической	Формировать умения	Уметь применять	Формирование
		наблюдение за	1	подготовленностью,	выполнять комплексы	полученные знания,	ответственного
		своим		физическим развитием.	общеразвивающих	самостоятельно	отношения к учению,
		здоровьем.		Строевые упражнения на месте	упражнений в парах.	планировать пути	готовности и
		Контроль за		и в движении. Комплекс ОРУ в	Овладеть основами	достижения	способности
		физической		парах с набивными мячами.	технических действий	поставленных задач;	обучающихся к
		подготовленност		Упражнение на брусьях (м, д),	в выполнении	уметь корректировать	саморазвитию и
		ью, физическим		опорный прыжок «согнув	опорного прыжка,	свои действия в	самообразованию на
		развитием.		ноги», «прыжок ноги врозь» (м,	упражнений на	соответствии с	основе мотивации к
		Строевые		д)	брусьях, правильно	изменяющейся	обучению.
		упражнения.			использовать ОРУ для	ситуацией при	Уметь быть
		ОРУ в парах.			коррекции осанки	выполнении	дисциплинированным
		Упражнение на				упражнений на брусьях	; ответственно
		брусьях,				и прыжках; уметь	относиться к
		опорный прыжок				выявлять основные	выполнению заданий.
						ошибки при	Уметь регулировать
						выполнении	физическую нагрузку,
						упражнений	выполняя упражнения
							с предметами;
							понимать роль
							гимнастики в
							гармоничном
							физическом развитии
51	7	Роль гимнастики	Контр.		Овладеть основа	Уметь применять	Формирование
		в гармоничном		одному в колонну по четыре	технических действий	полученные знания,	осознанного,
		физическом		дроблением и сведением.	в опорном прыжке,	умения и навыки при	уважительного и
		развитии.		Бросок набивного мяча массой	упражнении на	выполнении	доброжелательного
		Упражнения на		до 1,3 кг. из различных	брусьях.	практических заданий;	отношения друг к
		брусьях (м), (д)		положений одной и двумя	Формировать умения	уметь	другу.
		контроль,		руками.	выполнять комплексы	взаимодействовать с	Уметь выполнять
		опорный		Развитие силовых	общеразвивающих	учителем и со	строевые упражнения
		прыжок.		способностей. Лазание по	упражнений для	сверстниками; уметь	и упражнение на

		Формирование силы, скоростно- силовых качеств. Лазание по канату		канату. Оценить упражнение на брусьях (м, д). Закрепить технику опорного прыжка «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	развития силы. скоростно-силовых качеств	соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами	брусьях. Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые способности при лазании по канату и гимнастической стенке
52	8	ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Закр.	Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения. Лазание по канату. Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической

							подготовленности
53	9	ОРУ с	Закр.	Комплекс упражнений с	Овладеть основами	Уметь работать	Формирование
		гантелями.		гантелями для регулирования	технических действий	индивидуально и в	ответственного
		Упражнение на		массы тела и формирование	в упражнении на	группе; уметь	отношения к учению,
		бревне и		телосложения.	бревне и перекладине.	аргументировать	готовности и
		перекладине.		Лазание по канату.	Выполнить	ответы на вопросы по	способности
		Лазание по		Закрепление техники	различные	олимпийскому	обучающихся к
		канату.		упражнений на бревне (д),	прыжковые	движению; уметь	саморазвитию и
		Организация и		перекладине (м).	упражнения	находить ошибки при	самообразованию на
		планирование		Организация и планирование		помощи учителя и	основе мотивации к
		самостоятельных		самостоятельных занятий по		исправлять их; уметь	обучению.
		занятий по		развитию физических качеств		взаимодействовать с	Уметь выполнять
		развитию				учителем и со	опорный прыжок по
		физических				сверстниками в	элементам и
		качеств				процессе подвижных	комбинацию на
						игр	перекладине, бревне;
							понимать роль
							гимнастики в
							гармоничном
							физическом развитии
							человека; повышать
							уровень личной
							физической
							подготовленности
54	10	История	Контр.	Характеристика видов спота,	Овладеть	Уметь работать	Формирование
		развития		входящих в программу	комплексами	индивидуально и в	ответственного
		гимнастики.		Олимпийских игр по	адаптивной	группе; уметь	отношения к учению,
		ОРУ адаптивной		гимнастике.	физической культуры.	аргументировать	готовности и
		физической		Индивидуальные комплексы	Овладеть основами	ответы на вопросы по	способности
		культуры.		адаптивной физической	технических действий	олимпийскому	обучающихся к
		Опорный		культуры.	в опорном прыжке,	движению; уметь	саморазвитию и
		прыжок.		Оценить опорный прыжок	упражнении на	находить ошибки при	самообразованию на
		Упражнение на		«согнув ноги», «прыжок ноги	снарядах.	помощи учителя и	основе мотивации к
		бревне и		врозь» (м, д).	Выполнить	исправлять их; уметь	обучению.

		перекладине. Прыжки через скакалку		Контроль за индивидуальным физическим развитием. Разучивание упражнений на бревне (д), перекладине (м). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	различные прыжковые упражнения	взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
55	11	Строевое упражнение. Комплексы упражнений современных оздоровительны х систем. Упражнение на бревне и перекладине	Пр.	Калланетика, степ-аэробика. Строевые упражнения. Упражнение на бревне и перекладине. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Овладеть комплексами упражнений современных оздоровительных систем. Овладевать основами технических действий в выполнении упражнений на бревне и перекладине	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений	Уметь выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине
56	12	Самостоятельно	ос+к		Овладеть основами технических действий	Уметь	Формировать
		составить и выполнить ОРУ.		выполнить ОРУ с предметом и	, ,	, ,	ответственное
				без предмета.	в выполнении	сверстниками в	отношение к учению.
		Упражнение на		Строевые упражнения.		процессе совместного	Уметь составлять и выполнять ОРУ с
		бревне и		Оценить комбинации на бревне	и перекладине из	освоения техники	
		перекладине –		(д), комбинации на	разученных	упражнений. Уметь	предметом и без

		контроль. Лазание по канату. Развитие координационны х способностей		перекладине (м). Развитие координационных способностей	элементов, лазать по канату	описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных упражнений	предмета строевые упражнения. Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине. Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности
57	13	Самостоятельная работа. Полоса препятствий	Компл.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висе, сгибание и разгибание рук в упоре	Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГГ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Уметь выполнять полосу препятствий

58	14	Контроль за физической подготовленност ью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных
59	1	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Пр.	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание».Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести,прыжки со скакалкой	Понимать роль и значение техники безопасности привыполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковымиупражне ниями, эстафетный бег. Развивать физические качества	Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега надистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами	физических качеств Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
60	2	Знания о	Пр.	Влияние легкоатлетических	Раскрывать значение	Владетьосновами	Формировать

	физической	упражнений на укрепление	легкоатлетических	самоконтроля,	ответственное
	культуре.	здоровья и основных систем	упражнений для	самооценки своей	отношение к учению.
	Прыжок в	организма.	укрепления здоровья	деятельности.	Владеть умением
	высоту. Развитие	Бег в медленном темпе до	и основных систем	Уметь определять и	выполнять
	физических	4,5 мин. Специальные беговые	организма.	исправлять ошибки в	специальные беговые
	качеств	и прыжковые упражнения.	Владеть техникой	процессе выполнения	упражнения, прыжок
		Преодоление планки и	прыжка в высоту,	упражнений; уметь	в высоту способом
		выполнение приземления.	прыжковымиупражне	взаимодействовать со	«перешагивание»
		Прыжок в высоту способом	ниями, эстафетный	сверстниками и	
		«перешагивание». Упражнения	бег.	учителем в процессе	
		с набивными мячами массой 1-	Развивать физические	проведения	
		2кг. Развитие прыгучести	качества	комплексов	
				упражнений	

61	3	Прыжок в	Контр.	Бег в медленном темпе до	Раскрывать	Владетьосновами	Формировать
01		высоту. Развитие	rtomp.	4,5 мин, с ускорением 10-	понятиетехники	самоконтроля,	ответственное
		физических		12м.(3-4 раза). Специальные	прыжка в высоту,	самооценки своей	отношение к учению.
		качеств		беговые и прыжковые	прыжковымиупражне	деятельности.	Владеть умением
				упражнения.	ниями. Эстафетный	Уметь определять и	выполнять
				Оценить техникупрыжка в	_	исправлять ошибки в	специальные беговые
				высоту способом	Развивать физические	процессе выполнения	упражнения, прыжок
				«перешагивания». Прыжки со	качества	упражнений; уметь	в высоту способом
				скакалкой: мальчики – 2мин,		взаимодействовать со	«перешагивание»
				девочки – 1,5 мин. Линейная		сверстниками и	
				эстафета		учителем в процессе	
						проведения	
						комплексов	
						упражнений	
62	4	Прыжок в	Контр.	Бег в медленном темпе до 5	Владеть техникой	Владетьосновами	Формировать
		высоту, метание		мин. Специальные беговые и	прыжка в высоту,	самоконтроля,	ответственное
		мяча. Развитие		прыжковые упражнения.	прыжковымиупражне	самооценки своей	отношение к учению.
		физических		Самостоятельная разминка для		деятельности.	Владеть умением
		качеств.		прыжка.	бег. Техникаметания	Уметь определять и	выполнять

		Самостоятельная разминка для прыжков		Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	мяча. Развивать физические качества	исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
63	5	Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры	Контр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитиескоростибег 60м. Метание мяча	Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств
64	6	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Мини-футбол и волейбол	OC+K	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе $1000-2000$ м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действийв мини-футболе,	Овладеть основами технических действий в выполнениибега в среднем темпе, использование технических действий в игровых формах — футболе и волейболе. Развитие физических	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь	Мотивация учебной деятельности. Нравственно- этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм

				волейболе	качеств	взаимодействовать со	поведения.
				Bostenoosie	(выносливость)	сверстниками и	Развивать основные
					(выпосливость)	учителем в процессе	физические качества
						освоения прыжка в	_
						*	через занятиямини-
						длину и подвижной	футболом,
		D 7	n	7	7	игры	волейболом
65	7	Высокий старт.	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин.	Владеть основами	Уметь	Формировать
		Спортивные		ОРУ. Повторить технику	технических действий	владетьосновами	ответственное
		игры:		беговых упражнений;	в выполнениибега в	технических действий	отношение к учению.
		технические		закрепить технику высокого	среднем темпе,	в выполнениибега в	Формировать
		приёмы и		старта;	линейной эстафете.	среднем темпе,	коммуникативные
		тактические		техника бега по дистанции;	Использоватьтехниче	круговой эстафете;	компетентности во
		действия вмини-		способствовать развитию	ские действия в	уметь использовать	время игры.
		футболе,		физических качеств.	игровых формах –	техническиедействия	Закреплять
		волейболе		Специальные беговые	футболе и волейболе	вигровых формах –	технические приемы
				упражнения – семенящий бег,		футболе и волейболе	и командно-
				бег с высоким подниманием		13	тактические действия
				бедра, бег прыжками с ноги на			в мини-футболе,
				ногу, беговыедвиженияруками			волейболе.
				на месте в различном темпе,			Уметь выполнять
				бег с захлёстыванием голени			
							круговую эстафету, специальные беговые
				назад, бег в «упряжке» с			,
				высокого старта. Каждое			упражнения
				упражнение выполняется по			
				прямой до			
				30м.х3.Линейная эстафета.			
				Бегилибег в чередовании с			
				ходьбой 400-500м.			
				Технические приёмы и			
				тактические действия вмини-			
				футболе, волейболе			
66	8	Беговые	ОС+К	Повторить технику беговых	Овладетьосновами	Уметь	Владеть
		упражнения.		упражнений. Закрепить	технических действий	овладеватьосновами	техническими
		Прыжок в длину.		технику высокого старта.	в выполнениибега,	технических действий	действиями в

		Мини-футбол, волейбол		Повторить техникупрыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ. Прыжки в длину с разбега (7-9 беговых шагов). Бег «трусцой» илибег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: мини-футбол иволейбол	прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использо ватьих в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в спортивных играх	при выполнении прыжков в длину; уметьвыполнять игровые действия в мини-футболе и волейболе;уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	выполнениибега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений
67- 68	9	Спорт и спортивная подготовка. Возникновение плавания. Беговые упражнения. Туристические навыки. Мини-футбол, волейбол	OC+K	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ. Навыки туристических походов	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств, туристических походов. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных туристических навыков. Знать роль легкой атлетикидля самосовершенствовани я и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО туристические походы
69- 70	10	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в минифутболе, волейболе. Русская игра	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400х3. Развитие выносливости.	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафеты, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладеть основами	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Уметь самостоятельно проводить комплекс

	«Лапта»		Русская игра«Лапта»	технических действий в национальной игре «Лапта		упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и
						выполнять специальные упражнения
71-72	Высокий старт, круговая эстафета. Технические приёмы и тактические действия в минифутболе, волейболе. Русская игра «Лапта»	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. 400 х 3. Развитие выносливости. Русская игра «Лапта»	Овладеть основами технических действий в выполнении бега, круговой эстафеты, специальных беговых упражнений, использовать их в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в национальной игре «Лапта	Уметь овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять специальные упражнения

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕРАБОЧЕЙПРОГРАММЫ

Библиографическийсписокметодическихиучебныхпособий,используем ыхвобразовательномпроцессе:

- 1. ПетроваТ.В.Физическаякультура:5-7классы.Учебник/Т.В.Петрова,Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская,С.С.Петров.-6-еизд.,стереотип.-М.:Вентана –Граф»,2020. -110[2]с.
- 2. Немова, О.А. Физическая культура: 5—7 классы: методическое пособие/О.А. Немова. 2-еизд., испр. М.: Вентана-Граф, 2017. 141,[1] с.

Демонстрационныйматериал:

- 1. Таблицы стандартов физическогоразвития и физическойподготовленности;
- 2. Плакатыметодическиепоразделампрограммы.
- 3. Портреты выдающихсяспортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Литература, рекомендованная дляучащихся:

- 1. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия сдетьми 6-10 лет. М.: Просвещение, 1986.- 112с.
- 2. ЖуковМ.Н.«Подвижныеигры».Учеб.длястуд.пед.вузов. М.:Издательскийцентр«Академия»,2000.—160с.
- 3. Общеразвивающиеупражненияспредметами: метод. рекомендациидля
- 4. студентов специальности «Начальное образование. Физическая культура»,преподавателейиорганизатороввобластифизическойкультуры/ сост.
- 5. Ю. В.Барташевич. Барановичи :РИОБарГУ, 2010. , $2006~\mathrm{r}$.

Литература, использованная приподготов кепрограммы

- 1. Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебнометодическоепособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. 2-еизд., перераб. М.:Вентана-Граф, 2017. 61,[2]с.
- 2. Немова, О. А. Физическая культура : 5-7 классы : методическое пособие / О. А.Немова. -2-еизд.,испр. -M.:Вентана-Граф,2017. -141,[1]с.