

Негосударственное частное учреждение Школа «Орбита»

Рассмотрено на заседании МО учителей _____ Протокол № <u>4</u> от « <u>14</u> » <u>06</u> 2023г.	Согласовано Зам. директора по УВР _____ И.В.Колкова « <u>14</u> » <u>06</u> 2023г.	УТВЕРЖДАЮ директор НЧОУ «Школа «Орбита» _____ Н.Н.Медведева Приказ № <u>29</u> от « <u>14</u> » <u>06</u> 2023г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической Культуре

Класс 7

Количество часов 72

Учитель Праведная Валентина Викторовна

Категория первая

Люберцы 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки 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 в 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 соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Ученик, окончивший 7 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы 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, применять в 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 на развитие 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, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление 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.

Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 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

			<p>отношения к природе.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>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</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	Физическое совершенствование		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i></p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность	68	<p>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 <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),</p>

			<p>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, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>
4.1	Гимнастика с основами акробатики	14	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>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 ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>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.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, сгантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>
4.2	Легкая атлетика	20	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15</p>

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

			<p>над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
4.5	Баскетбол	10	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
4.7	Общеспортивная подготовка	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>

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

№		Тема урока	Тип урока	Содержание	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
п/п	п/т						
1	1	Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2х60м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, национальной игры	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках легкой атлетикой; умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; формулирование ценности здорового и безопасного образа жизни
2	2	Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег. Русская игра	Закр.	Теоретические понятия о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные Олимпийские игры. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 3х60м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.	Понимание роли и значения теоретических знаний, Олимпийского движения. Овладение основами технических действий в беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и	Умение определять понятия, цели, задачи и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в

				Контроль и самоконтроль при выполнении физической нагрузки. Русская национальная игра «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 3x40м. Развитие скоростных качеств бег 60м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации проведения самостоятельных спортивных игр на уроках легкой атлетики. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Уметь применять правила поведения на уроках легкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий легкой 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 спорта, 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: мини-футбол, волейбол	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	атлетики для самосовершенствования 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: мини-футбол, волейбол	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приемами игры в волейбол и мини-футбол	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. Овладеть 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 длину		скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Спортивные и подвижные игры	Умение использовать упражнения и игры игровой и соревновательной деятельности	длину; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности	Формировать ответственного отношения к учению, саморазвитию
7	7	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры	Закр.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3х60м. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол	Формировать умение выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений. Овладеть техникой эстафетного бега, полосы препятствий	Уметь применять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания; уметь регулировать беговую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры
8	8	Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Контроль за физической нагрузкой. Спортивные игры: мини-	Закр.	Бег в медленном темпе 5 мин. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения – семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; эстафеты и подвижные игры.	Освоить умение отбирать физические упражнения регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий. Овладеть основами технических действий в специальных легкоатлетических	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами; уметь взаимодействовать со сверстниками и	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры

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

		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 мини-футбол, волейбол, подвижные игры	силы во время продолжительного бега. Овладеть 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. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра	Овладение системой знаний по правилам 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 способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
12	2	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в	Повт.	Специальные ОРУ с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и	Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать

		движении. Позиционное нападение. Учебная игра		скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1	перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1	й общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями	коммуникативные компетентности
13	3	Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра	Пр.	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 основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и 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 с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе. Уметь выделять основной технический элемент в игровой	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать

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

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

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

		техники попеременного двухшажного хода		2x40м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км	подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладевать основами 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-шажного 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 – 2x50м, девочки – 2x40м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км; девочки – 2 км	Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных 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 первой помощи 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 дистанции		ход. Обучение технике конькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70м, девочки – 3х50м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом»	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 попеременного двухшажного хода и способы их исправления	Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы
24	4	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-шажного 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 конькового хода. Дистанция 2-2,5км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством 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	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
25	5	Официальные правила в лыжном спорте. Техника	Пр.	Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах.	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 рационального овладения техникой скользящего шага при передвижении на лыжах. Ускорение 60х4м. Спуск средней стойке. Подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2-2,5км	Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы
26	6	Равномерное прохождение дистанции. Техника попеременного 2-хшажного хода, конькового хода, одновременного одношажного хода. Горная часть	ОС+К	Основные средства восстановления. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300м; девочки – 2х250м. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъёмы. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом». Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусках и подъемах. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством 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	Формировать сознательное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время прохождения дистанции. Формировать коммуникативные компетентности. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности. Проходить дистанцию до 2,5 км с применением лыжных ходов
27	7	Теоретические знания о лыжном спорте.	Контр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение	Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности

		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть		техники классических 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 самосовершенствования 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 дистанции мальчики – 3км; девочки – 2,5км. Спуски и подъемы	Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Оценить технику попеременного двухшажного хода	Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное 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 друг 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

		<p>дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты</p>		<p>местности 500-550м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60м x 5раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000м</p>	<p>действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия</p>
30	10	<p>Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Спуски и подъёмы</p>	Пр.	<p>Контроль за физической подготовленностью. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 750-800м в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Ускорение 60x5м. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике в лыжном спорте; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными</p>	<p>Уметь взаимодействовать со сверстниками при использовании горной части; уметь выполнять упражнения для развития координационных способностей при прохождении спусков и подъемов; проявлять</p>

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

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

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

				<p>подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>	<p>руками сверху, снизу. Владеть техникой нападающего удара и учебной игры</p>	<p>учителем и со сверстниками в процессе учебной игры</p>	<p>Уметь выполнять технические действия в волейболе.</p> <p>Уметь быть координированным и ловким во время работы</p>
38	4	<p>История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в волейболе. Технические приемы в волейболе. Учебная игра</p>	Пр. <p>Исторические факты в волейболе 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</p>	<p>Владеть специальной разминкой в волейболе.</p> <p>Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Владеть техникой нападающего удара и учебной игры</p>	<p>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</p>	<p>Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ.</p> <p>Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время учебной игры.</p> <p>Уметь выполнять технические действия в волейболе.</p> <p>Уметь быть координированным и ловким во время работы</p>	
39	5	<p>Технические приемы в волейболе. Поддачи. Учебная игра</p>	Пр. <p>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.</p>	<p>Использовать технические приемы в игровой деятельности.</p> <p>Овладеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча</p>	<p>Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических</p>	<p>Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и</p>	

				<p>Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</p>	партнером	<p>качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение</p>	<p>соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств</p>
40	6	<p>Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра</p>	Контр.	<p>Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 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)</p>	<p>Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Владеть техникой приема и передачи мяча</p>	<p>Уметь выполнять технические действия в волейболе. Уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов</p>	<p>Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста. Владеть техникой нападающего удара</p>
41	7	<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра</p>	Контр.	<p>Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам</p>	<p>Освоить технику прямого нападающего удара после. Овладение основами технических действий в выполнении комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар</p>	<p>Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов</p>	<p>Уметь быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий в волейболе. Выполнять технику нападающего удара и использовать в учебной игре</p>

42	8	Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе	Контр.	Оценить технику подачи 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 друг 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 технические приемы в игровой деятельности
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)	Владеть основами технических действий 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	Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных

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

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

48	4	Самонаблюдение 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, подтягивание из положения виса). Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м)	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике
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	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 наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусках, опорный прыжок	Пр.	Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах с набивными мячами. Упражнение на брусках (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусках, 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 брусках и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированным ; ответственно относиться к выполнению заданий. Уметь регулировать физическую нагрузку, выполняя упражнения с предметами; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии
51	7	Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусках (м), (д) контроль, опорный прыжок.	Контр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Бросок набивного мяча массой до 1,3 кг. из различных положений одной и двумя руками. Развитие силовых способностей. Лазание по	Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнениях на брусках. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения на

		Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату		канату. Оценить упражнение на брусках (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	брусках. 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

53	9	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	подготовленности 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
54	10	История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и	Контр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д).	Овладеть комплексами адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнить	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к 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 оздоровительных 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 составить и выполнить ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине –	ОС+К	Самостоятельно составить и выполнить ОРУ с предметом и без предмета. Строевые упражнения. Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на	Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь	Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составлять и выполнять ОРУ с предметом и без

		контроль. Лазание по канату. Развитие координационных 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 висячем положении, 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 подготовленностью, 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 физических качеств
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 при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, 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 на дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами	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	Владеть основами	Формировать

		физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств		упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с набивными мячами массой 1-2кг. Развитие прыгучести	легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества	самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
61	3	Прыжок в высоту. Развитие физических качеств	Контр.	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12м.(3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета	Раскрывать понятия техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
62	4	Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств.	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка.	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Техника метания	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением 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 дисциплинированность, 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: развитие скорости бег 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	ОС+К	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000 – 2000м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе,	Овладеть основами технических действий в выполнении бега 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 (выносливость)	взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры	поведения. Развивать основные физические качества через занятия мини-футболом, волейболом
65	7	Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м.х3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 400-500м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения
66	8	Беговые упражнения. Прыжок в длину.	ОС+К	Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта.	Овладеть основами технических действий в выполнении бега,	Уметь овладеть основами технических действий	Владеть техническими действиями в

		Мини-футбол, волейбол		Повторить технику прыжка 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» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол	прыжка в длину, специальных беговых упражнений, использование в соревновательной деятельности. Овладеть основами технических действий в спортивных играх	при выполнении прыжков в длину; уметь выполнять игровые действия в мини-футболе и волейболе; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов	выполнение бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений
67-68	9	Спорт и спортивная подготовка. Возникновение плавания. Беговые упражнения. Туристические навыки. Мини-футбол, волейбол	ОС+К	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 атлетики для самосовершенствования 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 мини-футболе, 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 мини-футболе, 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 x 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-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе:

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

46

Демонстрационный материал:

1. Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
2. Плакаты методические по разделам программы.
3. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Литература, рекомендованная для учащихся:

1. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 6-10 лет. - М.: Просвещение, 1986. - 112 с.
2. Жуков М. Н. «Подвижные игры». Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
3. Общеразвивающие упражнения с предметами: метод. рекомендации для
4. студентов специальности «Начальное образование. Физическая культура», преподавателей и организаторов в области физической культуры / сост.
5. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. , 2006 г.

Литература, использованная при подготовке программы

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