

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лагерская основная общеобразовательная школа» Черемшанского
муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель МО учителей <u>Ю.Ю.</u> / Журавлева Н.Ю. Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора Лагерской основной школы <u>С.Ю.</u> / Семенова С.Ю. « <u>27</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Утверждаю» Директор Лагерской основной школы: Майоров А.П. Приказ № <u>185</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2021 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 7 классе
Кармышова Фаиза Минагзамовича
учителя первой квалификационной категории

*Рассмотрено на заседании педагогического
совета Лагерской основной школы*

*Протокол № 1 от «28»
08 2021 г.*

Лагерка, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 7 классов реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «об образовании»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Основной образовательной программы МБОУ «Лагерская ООШ» ЧМР РТ соответствующего уровня ООО (ФГОС);
4. Учебного плана МБОУ «Лагерская ООШ» ЧМР РТ на 2021-2022 учебный год;
5. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2018 год.
6. Примерные рабочие программы по физической культуре для 5-9 классов, В.И. Лях по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение, 2019 г.
7. Положение о рабочей программе.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Общие цели и задачи учебного предмета:

Цель: школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Предметные результаты.

Выпускник 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 их 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации 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.

Выпускник 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»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3х10 м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1025	825	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1075	875	
Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, м	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, м	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, м	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин	14,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км, м	-	б/в		-	б/в	
Кросс 1500 м, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в	

Содержание и структура курса

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	История физической культуры: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия): Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организуемые команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).	В процессе урока
2	Легкая атлетика	Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега.	25
3	Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги	16
4	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	16
5	Баскетбол	Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;	20

		Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Тактические действия игры баскетбол.	
7	Волейбол	Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).	18
8	Футбол	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы. Удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.	10
	Итого		105

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства Образования РФ от 9 марта 2004г. №1312 на изучение физической культуры в 7 классе выделяется 105 часов (3 ч в неделю, 35 учебных недель). Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры (2 часа в неделю) Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы (1 час в неделю)

Класс	Часов в четверть				Часов за год (35 уч. нед.)
	I	II	III	IV	
7					105

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
			По плану	По факту
Легкая атлетика 11 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. История зарождения легкой атлетики.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
2	Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
3	Высокий старт. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 30 м . Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
4	Финиширование. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		

		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
5	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
6	<i>Развитие скоростной выносливости. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</i>		
7	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. Спортивная игра Лапта. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
8	Спортивная игра Лапта. Специальные беговые упражнения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных		

		сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
9	<i>Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ, Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». расстояние. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</i>		
10	Прыжок в длину с места. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых и метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
11	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по метанию.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в		

		процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
Баскетбол 7 часов				
12	Инструктаж по ТБ во время занятий по баскетболу. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Ловля и передача мяча с шагом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. История зарождения баскетбола	Изучают историю баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
13	<i>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, и их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
14	Передвижения игрока на оценку. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
16	<i>Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
Волейбол 12 часов				
19	История Олимпийского движения. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. История зарождения	Изучают историю волейбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		

	волейбола.	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
20	<i>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощённым правилам.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах на оценку. Прием мяча снизу двумя руками . Игра по упрощённым правилам. Физическое совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощённым правилам. Физическое совершенствование	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
23	<i>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками .</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
25	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощённым	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.		

	правилам.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха		
26	<i>Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощённым правилам.</i>	<i>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха</i>		
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
28	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
29	<i>Нижняя прямая подача на оценку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
30	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		

Гимнастика с элементами акробатики 16 часов				
31	Инструктаж по ТБ во время занятий. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.	Изучают историю гимнастики, овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации и числа разученных упражнений		
32	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации и числа разученных упражнений		
33	<i>Кувырок назад.. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.</i>	<i>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации и числа разученных упражнений Соблюдают технику безопасности</i>		
34	Кувырок назад. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ на гимнастических матах. Танцевальные шаги.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации и числа разученных упражнений Соблюдают технику безопасности		
35	Кувырок назад. Кувырок вперед на оценку. «Мост» из положения стоя без помощи. Стойка на голове с согнутыми ногами. ОРУ на гимнастических матах. Развитие	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют гимнастические комбинации и числа разученных упражнений Соблюдают технику безопасности		

	силовых способностей. Спортивная игра.			
36	<i>ОРУ на гимнастических матах. Кувырок назад в стойку на лопатках. Акробатические упражнения с партнером. Акробатические пирамиды. Развитие силовых способностей.</i>	<i>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</i>		
37	<i>ОРУ на гимнастических матах. Кувырок назад в стойку на лопатках. Акробатические упражнения с партнером. Акробатические пирамиды. Развитие силовых способностей.</i>	<i>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</i>		
38	<i>Акробатическая комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей.</i>	<i>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</i>		
39	<i>Акробатическая комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей.</i>	<i>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</i>		
40	<i>Акробатическая комбинация на оценку. Ритмическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	<i>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</i>		
41	<i>Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Спортивная игра. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</i>	<i>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
42	<i>Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Спортивная игра. Комплексы дыхательной</i>	<i>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		

	<i>гимнастики и гимнастики для глаз.</i>			
43	Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.	Выполняют опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
44	Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Выполняют опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине Описывают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявляют качества силы, координации и		

		выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
45	<i>Ритмическая гимнастика.</i>	<i>Описывают технику акробатических упражнений с составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</i>		
46	Ритмическая гимнастика.	Описывают технику акробатических упражнений с составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
<i>Лыжная подготовка 16 часов.</i>				
47	Значение занятий лыжным сортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. Скользящий шаг. Игры на лыжах.	ТБ на уроках по л/подготовке. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения		
48	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Скользящий шаг.</i>	<i>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения</i>		
49	История зарождения лыжных гонок. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
50	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход. Изменение стоек спуска. Игры на лыжах. Непрерывное передвижение.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками, развивают выносливость		
51	<i>Скользящий шаг. Попеременный</i>	<i>Выполняют упражнения для развития</i>		

	<i>двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное передвижение. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</i>	<i>координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Соблюдают правила</i>		
52	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное передвижение.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
54	<i>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков</i>	<i>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила</i>		
55	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъём скользящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		

	передвижение.			
56	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Изменение стоек спуска. Подъём скольльзящим шагом. Поворот «плугом». Непрерывное передвижение.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
57	<i>Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъём скольльзящим шагом. Повторное прохождение отрезков.</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</i>		
58	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Подъём скольльзящим шагом. Повторное прохождение отрезков.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
59	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
60	<i>Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Непрерывное передвижение</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и</i>		

		<i>условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</i> <i>Соблюдают правила</i>		
61	Одновременный двухшажный коньковый ход Бег на лыжах 2 км на оценку.	Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила		
62	<i>Одновременный двухшажный коньковый ход Бег на лыжах 2 км на оценку.</i>	<i>Выполняют упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах). Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Соблюдают правила</i>		
Баскетбол 13 часов				
63	Инструктаж по ТБ во время занятий по баскетболу. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Ловля и передача мяча с шагом. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
64	<i>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Основы</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		

	<i>обучения и самообучения двигательным действиям, и их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</i>			
65	Передвижения игрока на оценку. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
66	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
67	<i>Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.		

	сменой мест. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
70	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
71	<i>Передача и ловля мяча. Учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
72	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
73	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
74	<i>Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		

75	Штрафные броски. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
Легкая атлетика 7 часов				
76	<i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</i>	<i>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</i>		
77	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
78	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение		

		метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
79	<i>Развитие выносливости. Игра в городки.</i>	<i>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</i>		
80	Метание мяча. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
81	<i>Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).</i>	<i>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</i>		
82	Эстафетный бег, передача эстафеты. Метание мяча.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
Волейбол 6 часов				
83	Современные правила соревнований	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и		

	по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
84	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
85	<i>Игровые задания на укороченной площадке</i>	<i>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей</i>		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
87	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, заброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху– прием снизу; Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
88	<i>Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, заброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу;</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</i>		

	Учебная игра.	правила безопасности		
Футбол (10 часов)				
89	История зарождения футбола. Современные правила соревнований. Стойки игрока, перемещения, остановки, ускорения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Остановка мяча подошвой.	Изучают историю футбола. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом		
90	<i>Стойки игрока, перемещения, остановки, ускорения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Остановка мяча подошвой.</i>	<i>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</i>		
91	Стойки игрока, перемещения, остановки, ускорения. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
92	Стойки игрока, перемещения, остановки, ускорения. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
93	<i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения</i>	<i>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от</i>		

	<i>мячом. Удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по упрощенным правилам.</i>	<i>ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>		
94	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Удар по мячу серединой подъема стопы. Игра по упрощенным правилам.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
95	Остановка мяча грудью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
96	<i>Остановка мяча грудью. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов.</i>	<i>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</i>		
97	Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
98	Игра по упрощенным правилам. Подведение итогов.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности		
Легкая атлетика (7 часов)				
99	<i>Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность</i>	<i>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для</i>		

		<i>развития соответствующих физических способностей.</i>		
100	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
101	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
102	<i>Спринтерский бег. Высокий старт. Финиширование. Бег 30 м на результат.. Развитие скоростных качеств.</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</i>		
103	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра Лапта. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
104	Бег 1500 на результат. Преодоление	Применяют беговые упражнения для развития		

	горизонтальных препятствий. Спортивная игра Лапта. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила		
105	<i>Бег 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий шагаживанием Спортивная игра Лапта. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения.</i>	<i>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила</i>		

Лист изменений в тематическом планировании

[illegible]

Информационно-методическое обеспечение:

Основная литература:

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2018 год.

Дополнительная литература:

- Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 2010.

Методическая литература:

- Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.

- А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре 7 класс к УМК В.И. Ляха (Школа России), Москва «ВАКО» 2018 г.

Р.В.Климова, Е.В.Кузьмичева «Подвижные игры, учебник М. Физическая культура», 2007г.

- Примерные рабочие программы по физической культуре для 5-9 классов, В.И. Лях по предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение, 2019 г.

Технические средства обучения

Ноутбук

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Игры и игрушки.

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)