

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
 - Письмо Минобразования и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается в 7 классе два раза в неделю (третий час-внеурочная деятельность) – 68 ч, в данной программе изменений по количеству часов нет.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

2. Результаты освоения обучающимися курса физической культуры за 7 класс.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

в области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3. Содержание учебного предмета

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка

Техника безопасности на уроке.

Кроссовая подготовка. Минутный бег.

Бег с препятствиями по пересеченной местности.

Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени.

Развитие выносливости, минутный бег.

Круговая тренировка.

Кросс в сочетании с ходьбой.

Кросс. Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров. Кросс до 15 минут.

Преодоление полосы препятствий.

В рабочей программе произведена корректировка авторской программы в последовательности изложения тем и в плане перераспределения часов, отводимых на изучение тем целью более эффективного усвоения учащимися учебного материала: в связи с особенностями климата и материально-технической базы школы из авторской программы исключены разделы «Плавание», «Лыжные гонки»

4. Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности	Вид диагностики	Образовательные ресурсы
		Легкая атлетика – 15 ч.			
1	01.09	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Виды легкой атлетики	Демонстрируют технику низкого старта.	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
2	02.09	Стартовый разгон Спортивная игра «футбол»	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки
3	08.09	Бег на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные	Уметь пробегать с максимальной	Учебник Секундомер, колодки,

			беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты История зарождения олимпийского движения в России.	скоростью 60 метров.	свисток, флажки
4	09.09	Бег 30 метров Спортивная игра «футбол»	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Питание и питьевой режим	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,9 ; «3» – 6,1 . Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки Учебник
5	15.09	Бег 60 метров. Спортивная игра «Футбол»	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые чемпионы России	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10.0. Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10.9	Учебник Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафетные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
6	16.09	Бег 2000 метров	Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	М «5» 9.00; «4»9.30; «3»9.55 Д «5»11.00; «4»11.40; «3»12.10	Учебник Секундомер, свисток

7	22.09	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Здоровый образ жизни.	Учиться измерять ЧСС.	Секундомер, свисток, учебник
8	23.09	Прыжок в длину с места Спортивная игра «Футбол»	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	М «5»200; «4»185; «3»175 Д «5»175; «4»155; «3»150	Учебник Мяч
9	29.09	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.	Бег 1000 м	Секундомер, флажки
10	30.09	Метание малого мяча Спортивная игра «Футбол»	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Физическая культура в современном обществе. Двигательный режим	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее. Демонстрируют выполнение метательных упражнений.	Мячи, учебник

11	06.10	Закрепление метания малого мяча	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Организация и проведение пеших туристских походов.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Мячи
12	07.10	Совершенствование метание малого мяча. Спортивная игра «Футбол»	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Способы закаливания организма.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Показывать результат: 40-35-30 (м.), 26-21-18 (д.)	Мячи
13	13.10	Бег 1500 метров	Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег. Гигиенические требования.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Секундомер, свисток, флажки

				освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1500 метров.	
14	14.10	Бег 1000 метров.	Беговые упражнения. Бег 1000 метров на время. Режим дня и его общие требования.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров.	Секундомер, свисток, флажки
15	20.10	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	М «5»175; «4»160; «3»150 Д «5»165; «4»145; «3»140	Учебник
		Спортивные игры. Баскетбол – 15 ч.			
16	21.10	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и	Уметь играть в баскетбол по	Учебник Мяч, свисток

			передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
17	27.10	Ведение мяча на месте.	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Режим дня школьника	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник Мяч, свисток
18	28.10	Ведение мяча в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Учебник Мяч, свисток

19	10.11	Стойки и повороты	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Учебник Мяч, свисток
20	11.11	Передача мяча на месте	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Знаменитые чемпионы России	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток
21	17.11	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток

22	18.11	Броски мяча одной и двумя руками	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток
23	24.11	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Восстановительный массаж.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Мяч, свисток
24	25.11	Ведения мяча с изменением направления	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Мяч волейбольный, свисток
25	01.12	Броски мяча в кольцо	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Оценка техники броска мяча в кольцо	Мяч волейбольный, свисток
26	02.12	Ведение мяча в движении	Освоение техники ведения мяча по	Уметь играть в	Мяч волейбольный, свисток

		с изменением направления движения .	прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	баскетбол по упрощенным правилам	
27	08.12	Стойка игрока, перемещения	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Уметь играть в Баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
28	09.12	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .	Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
29	15.12	Учебно-тренировочная игра	Освоение правил игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч волейбольный, свисток
30	16.12	Учебно-тренировочная игра	Освоение правил игры в баскетбол Осуществление судейства.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Мяч, свисток.
		Гимнастика с основами акробатики – 17 ч.			
31	22.12	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и	Знать причины травматизма.	Учебник Гимнастические маты, гимнастическая скамейка,

			страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные причины травматизма.		гимнастические палки
32	23.12	Акробатика. Кувырок вперед	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Режим дня школьника	Описывают технику ОРУ. Описывают технику данных упражнений, четко выполняют строевые приемы.	Учебник Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
33	12.01	Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырki вперед, назад	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
34	13.01	Стойка на лопатках	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие Питание и питьевой режим ие координационных способностей.	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки
35	19.01	Акробатические соединения	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий.	Используют гимнастические и	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест,

			Развитие выносливости Акробатические соединения. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека . Знаменитые чемпионы России	акробатические упражнения для развития координационных способностей.	гантели
36	20.01	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические соединения	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений.	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
37	26.01	Подтягивание в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Техника выполнения висов, подтягивания в висе.	Учебник Гимнастические маты, канат, перекладина
38	27.01	Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе Наклон вперед из положения стоя.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» Касание пола	Гимнастические маты, канат, перекладина

			(Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	ладонями ; «4» касание пальцами, «3» касание пальцами. Девочки: «5» – 18; «4» – 11; «3» – 9. ГТО – Касание пола пальцами рук.	
39	02.02	Мост из положения лежа и стоя	Мост из положения лежа и стоя. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Соблюдение правил техники безопасности. Страховка	Гимнастические маты
40	03.02	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Гимнастические комбинации.	Соблюдение правил техники безопасности	Учебник Гимнастические брусья
41	09.02	Упражнения на бревне.	Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Техника выполнения упражнения на бревне	Учебник Гимнастическое бревно
42	10.02	Лазание по канату	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Вполоборота направо!», «Вполоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом	Техника выполнения лазания по канату	Канат

			(девочки). Эстафеты. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.		
43	16.02	Закрепление лазания по канату	Лазание по канату. Правила страховки во время выполнения упражнений. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Техника выполнения лазания по канату	Канат
44	17.02	Опорный прыжок, строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения опорного прыжка	Учебник Гимнастический козёл
45	24.02	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Техника выполнения опорного прыжка	Гимнастический козёл

46	02.03	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Техника выполнения опорного прыжка.	Гимнастический козёл
47	03.03	Прыжки со скакалкой	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	Контроль прыжки на скакалке 80-75-60 (м), 100-60-50 (д)	Скакалка
		Спортивные игры. Волейбол – 7 ч.			
48	09.03	Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Стойки и передвижения. Техника безопасности при игре в волейбол. Мир Олимпийских игр	Соблюдают требования инструкций. Овладевают основными приемами игры.	Учебник Волейбольные мячи
49	10.03	Верхняя передача мяча	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Режим дня школьника	играть в волейбол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
50	16.03	Нижняя прямая подача мяча	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу	играть в волей бол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи

			двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.		
51	17.03	Совершенствование верхней передачи мяча	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Знаменитые чемпионы России	играть в волей бол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
52	30.03	Верхняя передача мяча	Стойки и передвижения.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Волейбольные мячи
53	31.03	Нижняя прямая подача	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Нижняя прямая подача. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи	Волейбольные мячи
54	06.04	Учебно-тренировочная игра	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	играть в волей бол по упрощенным правилам;	Волейбольные мячи
		Легкая атлетика – 14 ч.			
55	07.04	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивание.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Перекладина

			Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Виды легкой атлетики		
56	13.04	Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Режим дня школьника	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Перекладина
57	14.04	Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Перекладина
58	20.04	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту	Перекладина
59	21.04	Совершенствование прыжков в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.).	Уметь прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения	Перекладина

			Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	прыжка в высоту	
60	27.04	Высокий старт	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Секундомер, колодки, свисток, флажки
61	28.04	Стартовый разгон	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
62	04.05	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут	М «5»180; «4»160; «3»155 Д «5»175; «4»150; «3»145	Секундомер, колодки, свисток, флажки
63	05.05	Челночный бег 3x10м	Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут.	8,5-8,9-9,0 (м), 9,0-9,2-9,5 (д)	Секундомер, колодки, свисток, флажки
64	11.05	Бег на 30м	ОРУ. Специальные беговые	5,6-6,1-6,4 (м), 5,8-	Секундомер, колодки,

			упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	6,1-6,4 (д)	свисток, флажки
65	12.05	Бег 60 метров Спортивная игра «футбол»	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. Игра в футбол.	Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10.0. Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10.9	Секундомер, колодки, свисток, флажки
66	18.05	Бег 500 метров	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
67	19.05	Бег 1500 метров	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 1500 метров	Уметь бегать на длинные дистанции, метать малый мяч.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
68	25.05	Беговые упражнения	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать на длинные дистанции	Учебник