



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации.

**Цель программы** Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1 Цели и задачи.

Изучение предмета **физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **1.2. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.**

Данная рабочая программа составлена на основании:

### **1.1 Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа.**

- Федеральный закон от 9 декабря 2012 года N 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Приказ Министерства просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников,

допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2021 № 03–1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и 234 учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году» разъяснен порядок использования учебно-методических комплектов в период перехода на обновленные ФГОС 2021

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

### **1.3. Сведения о программе.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, автор: Лях В.И. Издательство: Издательство Просвещения 2018 г. Данная рабочая программа по физической культуре определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенного класса содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям стандарта.

### **1.4. Обоснование выбора программы.**

Программа написана на основе Обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1–4, 5–9 и 10–11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

### **1.5. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся.**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам.

### **1.6. Информация о количестве учебных часов.**

В соответствии с учебным планом, а также годовым календарным учебным графиком, рабочая программа (практика) рассчитана на 2 учебных часа в неделю и 68 часов в год.

### **1.7 Формы организации образовательного процесса.**

- основная форма — урок
- экскурсии
- проектная деятельность
- применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, онлайн-курсы, обеспечивающие для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту общеобразовательного учреждения основными видами контроля считать текущий (на каждом уроке), тематический (осуществляется в период изучения той или иной темы), промежуточный (ограничивается рамками четверти, полугодия), итоговый (в конце года).

### **1.8 Виды и формы контроля**

Формами контроля может быть:

- зачет,
- практическая работа,
- контрольная работа;
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения.

### **1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций.**

Определение значения систематических занятий **физкультурой** для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям **физической культурой** и спортом.

- общекультурная компетенция,
- учебно-познавательная компетенция,
- коммуникативная компетенция,
- социально-трудовая компетенция,
- компетенция личностного самосовершенствования.

Данные компетенции формируются через УУД.

#### **Ожидаемые результаты в конце учебного года**

**Общекультурная компетенция.** Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

**Учебно-познавательная компетенция.** Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

**Коммуникативная компетенция.** Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

**Социальная компетенция.** Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

**Личностная компетенция.** Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

### **1.10. Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

#### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **1.11. Виды и формы контроля.**

Согласно уставу ГБОУ Гимназии №61 и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года).

**Формами контроля** может быть:

- зачет,
- тестирование;
- доклады, рефераты, сообщения;

### **Содержание учебного предмета**

Раздел «**Основы знаний о физической культуре**» расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Лыжная подготовка»**, включает в себя овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах, совершенствование ранее разученных приемов.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2020-2021 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 5-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

## Место предмета в учебном плане ОУ

Курс «физической культуры» рассчитан на 68 часов в 5-9 классах.

| <b>Вид программного материала</b>   | <b>Количество часов</b> |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <b>Базовая часть</b>                | <b>44</b>               |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока        |
| Легкая атлетика                     | <b>14</b>               |
| Волейбол                            | <b>16</b>               |
| Баскетбол                           | <b>14</b>               |
| <b>Вариативная часть</b>            | <b>24</b>               |
| Лыжная подготовка                   | <b>12</b>               |
| Гимнастика с элементами акробатики  | <b>12</b>               |
| <b>Всего часов</b>                  | <b>68</b>               |

### Календарно-тематическое планирование

| Номер урока       | Тема                           | Подтема (название урока)   | Временные ресурсы | Содержание (что планируется изучать)  | Методы (действия учащихся)  | Источники (ресурсы урока)  | Самостоятельная работа  | Планируемые сроки |
|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|---|--|---|-------------------|
| <b>I четверть</b> |                                |  |                   |   |   |  |   |                   |
| 1.                | <b>Легкая атлетика 8 часов</b> | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.<br>Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. | 1                 | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением. | Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.   | Стадион. Беговая дорожка. Сектор для метания мяча, для прыжков в длину. Теннисные мячи. Рулетка. |   |                   |
| 2.                |                                | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.   | 1                 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат  | Освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки; встречным эстафетам; специальным беговым эстафетам. |  | Мальчики:<br>«5» «4» «3»<br>4,7 5,1 5,3<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>5,0 5,4 5,6 |                   |

|    |  |   |   |  |   |  |   |  |
|----|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 3. |  | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.              | 1 | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат   | Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  | «5» «4» «3»<br>8,2 9,2 9,6<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>9,6 10,4 10,6      |  |
| 4. |  | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. | Демонстрируют технику метания малого мяча.  |  |   |  |
| 5. |  | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу,   | Демонстрируют технику метания мяча на дальность.  |  | Мальчики:<br>«5» «4» «3»<br>40 34 30<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>27 21 19 |  |

|    |                     |  |  |   |   |  |   |
|----|---------------------|--|--|---|---|--|---|
|    |                     |  |  | толкаясь вверх.<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние.                                  |   |  |   |
| 6. |                     | Прыжок в длину с разбега.<br>Тестирование прыжок в длину с места |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b>                      | Демонстрируют технику прыжка в длину с места. |  | <p>Мальчики:<br/>5» «4» «3»<br/>2,05 180 170</p> <p>Девочки:<br/>«5» «4» «3»<br/>170 160 150</p>                        |
| 7. |                     | Прыжки в длину. Бег 300 м.                                       |  | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.<br><b>Бег 300 м. (м) –на результат.</b> | Демонстрируют бег на скорость.                |  | <p>Мальчики:<br/>«5» «4» «3»<br/>50 55 1.00</p> <p>Девочки:<br/>«5» «4» «3»<br/>1.05 1.10 1.15</p>                      |
| 8. |                     | Бег 1000 м.  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br><b>Бег 1000 м. на результат.</b>  | Демонстрируют бег на скорость.                |  | <p>Контрольное упражнение-бег 1000м:<br/>м.: «5»- 4,45.; «4»- 5,45 «3»-6,45 .<br/>д.: «5»- 5,20; «4»- 6,20 «3»-7,20</p> |
| 9. | <b>Волей бол-10</b> | Т/б на уроках в спортзале  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец.  | осуществляют действие по образцу и заданному  |  |   |

|     |              |   |  |   |  |                            |                  |  |
|-----|--------------|---|--|---|--|----------------------------|------------------|--|
|     | <b>часов</b> | (спортивные игры).<br>Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. |  | Беговые упражнения, ОРУ. Ознакомление с техникой выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Положение рук, ног.  | правилу -применяют установленные правила в планировании способа решения контролировать и оценивать процесс и результате своей деятельности   |                            |                  |  |
| 10. |              | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.                              |  | Передача мяча в стену. Выполнение передач сверху над головой, у стены, с партнёром.   | Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаются за помощью |                            | В процессе урока |  |
| 11. |              | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.                      |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | Вносят коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения– обращаются за помощью |                            | В процессе урока |  |
| 12. |              | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу   |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча   | Вносят коррективы в выполнение правильных действий   | Спортивный зал. Волейбольн | В процессе урока |  |

|     |  |  |  |  |  |   |                  |  |
|-----|--|--|--|--|--|---|------------------|--|
|     |  | в парах через сетку. Учебная игра.   |  | двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.  | упражнений, сличают с заданным эталоном -ставят и формулируют проблемы, выбирают эффективные способы решения– обращаются за помощью  | ые сетки.<br>Волейбольные мячи.<br>Пирамидки. |                  |  |
| 13. |  | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах через сетку. |  | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Создать представление о выполнении нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | - выполняют учебные действия в материализованной форме; - задают вопросы, проявляют активность;  |   |                  |  |
| 14. |  | Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.                              |  | Передачи мяча в парах через сетку. Подача мяча с расстояния 3-6 м. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.                                  | -формулируют и удерживают учебную задачу<br>-контролируют оценивать процесс и результат деятельности<br>- ставят вопросы, обращаются за помощью;<br>взаимодействие- формулируют собственное мнение |   |                  |  |
| 15. |  | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.                                     |  | Передачи сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача (совершенствование  | -контролируют, оценивают процесс и результат деятельности<br>- ставят вопросы,   |   | В процессе урока |  |

|     |                          |  |  |  |  |                                 |  |  |
|-----|--------------------------|--|--|--|--|---------------------------------|--|--|
|     |                          |  |  | техники). Учебная игра   | обращаются за помощью; взаимодействие-формулируют собственное мнение                               |                                 |  |  |
| 16. |                          | Подача мяча. Учебная игра.                     |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | Сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений     |                                 |  |  |
| 17. |                          | Передача, подачи мяча. Учебная игра.           |  | Совершенствование техники выполнения подачи с 3х -5ти метров.                                  | -контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; | Технические, тактические приёмы |  |  |
| 18. |                          | Учебная игра пионербол с элементами волейбола. |  | Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.   | Сличают способ действия и его результат; вносят дополнения и изменения в выполнение упражнений     | Технические, тактические приёмы |  |  |
|     | <b>Баскетбол-8 часов</b> |  |  |  |  |                                 |  |  |

|     |  |   |  |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|---|--|--|
| 19. |  | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).<br>Ведение мяча.<br>Передача мяча двумя руками от груди. |  | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).<br>Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком.<br>Ведение мяча на месте<br>Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. | Изучают технику безопасности на уроках в с/з.   |  |  |
| 20. |  | Ведение мяча.<br>Передача мяча одной рукой.<br>Бросок мяча одной рукой.                     |  | Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.<br>Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте<br>Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.                                  | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель<br>-этические чувства |  |  |
| 21. |  | Ведение мяча.<br>Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.                                    |  | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.<br>Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте<br>Ловля и передача двумя руками от груди на  | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.              |  |  |

|     |  |  |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|---|--|--|--|--|
|     |  |  |  | месте в парах. Игра «Борьба за мяч».  |  |  |  |  |
| 22. |  | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.  | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность. |  |  |  |
| 23. |  | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.                     | изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.                                     |  |  |  |
| 24. |  | Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.          |  | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- | изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.                                     |  |  |  |

|     |                           |  |  |  |  |  |  |
|-----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|     |                           |  |  | баскетбол.   |  |  |  |
| 25. |                           | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.                 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол  | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.                       |  |  |
| 26. |                           | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.                 |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.  | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность.                       |  |  |
| 27. | <b>Гмнастика-12 часов</b> | Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно. |  | Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на бревне. Приставной шаг, шаги польки, соскок. | - выполняют действия в соответствии с поставленной задачей<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель |  |  |

|     |  |  |  |   |   |  |   |  |
|-----|--|--|--|---|---|--|---|--|
| 28. |  | Акробатика<br>Кувырок<br>вперёд, назад<br>Упражнения<br>на гибкость.<br>Эстафеты.                    |  | Строевой шаг.<br>Повороты на месте.<br>Кувырок вперёд,<br>назад. Упражнения на<br>гибкость. Эстафеты.<br>Упражнения на<br>бревне.   | выполняют строевые<br>упражнения, следят за<br>техникой выполнения<br>акробатических<br>упражнений  |  |   |  |
| 29. |  | Кувырки<br>вперед, назад.<br>Стойка на<br>лопатках<br>перекатом<br>назад.                            |  | Строевой шаг.<br>Повороты на месте.<br>Кувырки вперед,<br>назад. Стойка на<br>лопатках перекатом<br>назад. Упражнения на<br>гибкость. Упражнения<br>на бревне.                    | выполняют строевые<br>упражнения, следят за<br>техникой выполнения<br>акробатических<br>упражнений  |  |   |  |
| 30. |  | Комбинации<br>освоенных<br>элементов.  |  | Кувырки вперед,<br>назад. Стойка на<br>лопатках перекатом<br>назад, «мост» из<br>положения лежа.<br>Упражнения на<br>гибкость.<br>Упражнения на<br>бревне. Работа по<br>станциям. | выполняют строевые<br>упражнения, следят за<br>техникой выполнения<br>акробатических<br>упражнений,<br>соблюдают технику<br>безопасности. |  |   |  |
| 31. |  | Акробатическ<br>ая<br>комбинация.<br>Подтягивание<br>на высокой ( м),<br>низкой ( д)<br>перекладине. |  | Кувырки вперед,<br>назад. Стойка на<br>лопатках перекатом<br>назад. «Мост» из<br>положения лежа.<br>Лазание по канату.<br>Подтягивание: юноши<br>- на высокой                     | выполняют упражнения<br>на силу, на результат   |  | Мальчики:<br>«5» «4» «3»<br>7 4 3<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>15 10 5 |  |

|     |  |   |  |  |  |   |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|--|
|     |  |   |  | перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат  |  |   |  |  |
| 32. |  | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.                           |  | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) | следят за техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдают технику безопасности  |   |  |  |
| 33. |  | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись( козёл в ширину, высота 80-100см). |  | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.                                      | Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. | гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические. |  |  |
| 34. |  | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения   |  | Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ с гимн. скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подтягивание на  | Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. |   |  |  |

|     |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     |  | на перекладине.  |  | перекладине. Подъём переворотом.   |  |  |  |  |
| 35. |  | Прыжок ноги врозь.<br>Упражнения на перекладине.   |  | ОРУ с обручами.<br>Прыжки «змейкой» через скамейку.<br>Прыжок ноги врозь.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | -вносят дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результат<br>-контролируют процесс и результат деятельности.<br>- определяют общую цель и пути её достижения |  |  |  |
| 36. |  | Упражнения на снарядах.<br>Прыжки со скакалкой.<br>Опорный прыжок.                         |  | Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. <b>Прыжки на скакалке -на результат.</b>   | Выполняют строевые упражнения, соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.<br>Выполняют прыжки на скакалке на <b>результат.</b>  |  |  |  |
| 37. |  | Упражнения на снарядах.<br>Поднимание туловища<br>Эстафеты с использованием гимнастических |  | Опорный прыжок.<br>Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.   | Выполняют гимнастические упражнения.<br>Соблюдают технику безопасности.  |  |  |  |

|     |   |   |  |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|---|---|--|--|--|
|     |   | упражнений и инвентаря.   |  |   |   |  |  |  |
| 38. |   | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. |  | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | Выполняют упражнения на снарядах, соблюдают т/б на уроке. |  |  |  |
| 39. | <b>Лыжня<br/>я<br/>подгото<br/>вка-12<br/>часов</b> | Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки   |  |   |   |  |  |  |
| 40. |   | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  |  |   |   |  |  |  |
| 41. |   | Поворот переступанием в движении  |  |   |   |  |  |  |
| 42. |   | Преодоление бугров и впадин при спуске  |  |   |   |  |  |  |
| 43. |   | Техника   |  |   |   |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|--|
|     |  | подъёма<br>скользящим<br>шагом  |  |  |  |  |  |  |
| 44. |  | Совершенство<br>вание техники<br>одновременного<br>двухшажного<br>хода      |  |  |  |  |  |  |
| 45. |  | Совершенство<br>вание техники<br>одновременного<br>бесшажного<br>хода       |  |  |  |  |  |  |
| 46. |  | Техника<br>одновременного<br>одношажного<br>хода<br>(стартовый<br>вариант)  |  |  |  |  |  |  |
| 47. |  | Переход с хода<br>на ход  |  |  |  |  |  |  |
| 48. |  | Совершенство<br>вание техники<br>спуска в<br>разных<br>стойках              |  |  |  |  |  |  |
| 49. |  | Совершенство<br>вание техники<br>классических<br>лыжных ходов<br>на учебном |  |  |  |  |  |  |

|     |                           |   |  |  |  |  |                                    |  |
|-----|---------------------------|---|--|--|--|--|------------------------------------|--|
|     |                           | круге   |  |  |  |  |                                    |  |
| 50. |                           | Контрольный норматив на дистанции 2 км классическим ходом |  |  |  |  |                                    |  |
| 51. | <b>Волейбол – 6 часов</b> | Передачи мяча у стены. Учебная игра.                      |  | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху над собой, в стену.   | -контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство            |  | Технические, тактические приёмы    |  |
| 52. |                           | Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.          |  | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.              | -контролируют, оценивают процесс и результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью; организуют судейство            |  |                                    |  |
| 53. |                           | Передачи мяча, подачи. Учебная игра.                      |  | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники. | взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности |  | Технические, тактические приёмы    |  |
| 54. |                           | Передачи мяча над собой.                                  |  | ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча  | -контролируют, оценивают процесс и   |  | Взаимодействие в игре, технические |  |

|     |                                  |   |  |  |  |  |   |  |
|-----|----------------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
|     |                                  | Через сетку в парах.<br>Учебная игра.                                     |  | сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача.<br>Пионербол с элементами волейбола.   | результат деятельности - ставят вопросы, обращаются за помощью;<br>организуют судейство                                      |  | приёмы.   |  |
| 55. |                                  | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.                          |  | Стойка игрока.<br>Передвижения в стойке<br>Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку;<br>Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.<br>Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | Изучают правила игры, совершенствуют технические приёмы  |  |   |  |
| 56. |                                  | Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча.<br>Учебная игра. |  | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, подача мяча в парах. Учебная игра волейбол по упрощённым правилам.  | Изучают правила игры, совершенствуют технические приёмы  |  |   |  |
| 57. | <b>Лёгкая атлетика – 6 часов</b> | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.                                |  | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной   | Освоят технику высокого старта; научатся: бегать с максимальной скоростью 30м и 60м; эстафетному бегу с передачей эстафетной |  | Мальчики:<br>«5» «4» «3»<br>4,8 5,3 5,7<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>5,0 5,4 6,0 |  |

|     |  |                                    |  |   |  |  |   |  |
|-----|--|------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
|     |  |                                    |  | <p>скоростью. Старты из различных и. п.<br/><b>Бег 30 м- на результат.</b></p>  | <p>палочки; встречным эстафетам;<br/>специальным беговым эстафетам.</p>  |  |   |  |
| 58. |  | <p>Низкий старт.<br/>Бег 60 м.</p> |  | <p>Спец. беговые упр.<br/>Бег от 200 до 1000 м.<br/>Спортивные игры.<br/><b>Бег 60 метров – на результат.</b></p>   | <p>Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.<br/>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |  | <p>Мальчики:<br/>«5» «4» «3»<br/>8,4 9,4 10,8<br/>Девочки:<br/>«5» «4» «3»<br/>10,2 10,7 10,8</p> |  |
| 59. |  | <p>Метание мяча.</p>               |  | <p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).<br/>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние.</p> | <p>Демонстрируют технику метания мяча на дальность.</p>  |  |   |  |
| 60. |  | <p>Метание мяча.</p>               |  | <p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные</p>  | <p>Демонстрируют технику метания мяча на дальность.</p>  |  | <p>Мальчики:<br/>«5» «4» «3»<br/>40 34 30</p>   |  |

|     |                            |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
|     |                            |   |  | беговые упражнения.<br>Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх).<br>Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. |  |  | Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>27 21 19  |  |
| 61. |                            | Бег 500 м.  |  | ОРУ в движении.<br>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.<br><b>Бег 500 м. – на результат.</b>  | Демонстрируют бег на скорость.   |  | «5» «4» «3»<br>2,00 2,05 2,10<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»<br>2,05 2,10 2,15                                   |  |
| 62. |                            | Бег 1000 м.   |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения.<br><b>Бег 1000 м. на результат.</b>   | Демонстрируют бег на скорость.   |  | Контрольное упражнение-бег 1000м:<br>м.: «5»- 4,20.; «4»- 4,40 «3»-5,00<br>д.: «5»- 4,40; «4»- 5,00 «3»-5,20 |  |
| 63. | <b>Баскетбол – 6 часов</b> | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).<br>Ведение мяча.<br>Прыжок в |  | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).<br>Стойка и передвижения (приставными шагами  | Изучают технику безопасности на уроках в с/з. Демонстрируют прыжки в длину с места на результат. |  | Мальчики:<br>5» «4» «3»<br>2,05 180 170<br>Девочки:<br>«5» «4» «3»   |  |

|     |  |  |  |   |  |  |             |  |
|-----|--|--|--|---|--|--|-------------|--|
|     |  | длину с места.   |  | боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте. Прыжковые упражнения, многоскоки. <b>Прыжки в длину с места – на результат.</b>                      |  |  | 170 160 150 |  |
| 64. |  | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.                                  |  | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность. |  |             |  |
| 65. |  | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.  | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность. |  |             |  |
| 66. |  | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам                  |  | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и   | изучают правила игры, совершенствуют технику игры в баскетбол.                                     |  |             |  |

|     |  |                           |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---------------------------|--|---|--|--|--|--|
|     |  | мини-баскетбола.          |  | передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.   |  |  |  |  |
| 67. |  | Учебная игра в баскетбол. |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол 5х5 | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность. |  |  |  |
| 68. |  | Учебная игра в баскетбол. |  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в баскетбол 5х5                          | -выполняют учебные действия<br>-самостоятельно выделяют и формулируют познавательную деятельность. |  |  |  |