

Министерство образования и науки РФ  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа  
п. Плотбище Малмыжского района Кировской области

Принято педсоветом  
Протокол №        от

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_Кадырова Н. Б.  
Приказ №        от

**Рабочая программа  
основного общего образования  
по предмету Физическая культура  
(предметная область физическая культура)  
для 7 класса  
на 2021-2022 учебный год  
(базовый уровень)**

Составитель программы  
Учитель физической культуры  
Перескокова Елена Юрьевна  
Соответствие занимаемой должности

п. Плотбище  
2021 год

## Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

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

*Ученик, окончивший 7 класс, научится:*

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

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

**Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета

| № | Наименование модуля                                | Кол-во часов           | Основные виды учебной деятельности обучающихся  |
|---|--|------------------------|---|
| 1 | История и современное развитие физической культуры | Изучается в ходе урока | Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.<br>Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.<br>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного |

|     |   |                        |   |
|-----|---|------------------------|---|
|     |   |                        | <p>отношения к природе.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>  |
| 2   | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в ходе урока | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> |
| 3   | Физическое совершенствование                      |                        | Физкультурно-оздоровительная деятельность   |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность         | Изучается в ходе урока | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i></p>  |
| 4   | Спортивно-оздоровительная деятельность            | 102                    | <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),</p>   |

|     |                                  |    |  |
|-----|----------------------------------|----|--|
|     |                                  |    | <p>упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i></p> <p><i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>   |
| 4.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | <p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p> |
| 4.2 | Легкая атлетика                  | 24 | <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15</p>   |

|     |              |    |   |
|-----|--------------|----|---|
|     |              |    | <p>мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p> |
| 4.3 | Лыжные гонки | 15 | <p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.</p> <p>Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные средства восстановления.</p> <p>Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</p> <p>Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>   |
| 4.4 | Волейбол     | 18 | <p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча</p>  |

|     |                                  |                        |   |
|-----|----------------------------------|------------------------|---|
|     |                                  |                        | <p>над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>   |
| 4.5 | Баскетбол                        | 18                     | <p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.</p> <p>Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</p> <p>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> |
| 4.6 | Прикладная физическая подготовка | Изучается в ходе урока | <p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>  |
| 4.7 | Общеспортивная подготовка        | Изучается в ходе урока | <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>  |

|      |   |                        |   |
|------|---|------------------------|---|
| 4.8  | Специальная физическая подготовка           | Изучается в ходе урока | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)  |
| 4.9  | Футбол, мини-футбол                         | 9                      | Техника безопасности на уроках по футболу.<br>История футбола. Основные правила игры в футбол.<br>Основные приемы игры в футбол.<br>Технические приемы и тактические действия в футболе.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.<br>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.<br>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.<br>Игры и игровые задания |
| 4.10 | Плавание                                    | 2                      | Правила техники безопасности при занятии плаванием.<br>Возникновение плавания.<br>Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания  |
| 4.11 | Туризм                                      | 1                      | Организация и проведение пеших походов.<br>Требования к бережному отношению к природе   |
| 4.12 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | В ходе урока           | Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| №    | Названия темы (разделов)                                 | Количество часов       |
|------|--|------------------------|
| 1    | История и современное развитие физической культуры       | Изучается в ходе урока |
| 2    | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b> | Изучается в ходе урока |
| 3    | Спортивно-оздоровительная деятельность                   | 68                     |
| 3.1  | Гимнастика с основами акробатики                         | 14                     |
| 3.2  | Легкая атлетика  | 18                     |
| 3.3  | Лыжная подготовка (Лыжные гонки).                        | 16                     |
| 3.4  | Волейбол   | 10                     |
| 3.5  | Баскетбол  | 10                     |
| 3.6. | Национальные виды спорта. Лапта                          | Изучается в ходе урока |
| 3.6  | Футбол, мини-футбол                                      | Изучается в ходе урока |
| 3.7  | Прикладная физическая подготовка                         | Изучается в ходе урока |
| 3.8  | Общefизическая подготовка                                | Изучается в ходе урока |
| 3.9  | Специальная физическая подготовка                        | Изучается в ходе урока |
| 3.10 | Плавание   | Изучается в ходе урока |
| 3.11 | Туризм   | Изучается в ходе урока |
| 3.12 | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО              | Изучается в ходе урока |

## **Приложения к рабочей программе**

### **Приложение 1**

#### **Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс**

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

*педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.*

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

Нов. – урок изучения нового материала;

Пр. – урок комплексного применения знаний;

ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;

Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;

Закр. – урок закрепления изученного материала;

Повт. – урок повторения изученного материала.

| №   |     | Тема урока   | Тип урока | Содержание  | Предметные результаты  | Метапредметные результаты   | Личностные результаты   |
|-----|-----|--|-----------|---|--|---|---|
| п/п | п/т |  |           |   |  |   |   |
| 1   | 1   | Лёгкая атлетика. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра | Нов.      | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые упражнения. Ускорение 2х60 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра «Лапта» | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Соблюдение правил техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий низкого старта, метания мяча, национальной игры | Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение работать на уроке в сотрудничестве с учителем и со сверстниками   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; формулирование ценности здорового и безопасного образа жизни      |
| 2   | 2   | Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол                  | Закр.     | Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. Развитие скоростных качеств бег 60 м. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол  | Овладеть основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, прыжка в длину с места. Приобретать навыки по организации и проведению самостоятельных спортивных игр на уроках легкой  | Уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных бега и прыжка в длину, результатов подвижных игр. Знать роль легкой | Уметь применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знать санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; уметь выполнять бег на короткие |

|   |   |   |       |   |   |  |  |
|---|---|---|-------|---|---|--|--|
|   |   |   |       |   | атлетики.<br>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО   | атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО   | дистанции, прыжок в длину с места.<br>Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.<br>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике                                    |
| 3 | 3 | Специальные беговые упражнения, метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Подвижные игры                  | Закр. | Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Бег 1000 м. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол                      | Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО  | Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО   | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.<br>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике  |
| 4 | 4 | Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини-футбол, волейбол | Пр.   | Легкая атлетика. Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Овладеть техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приемами игры в волейбол и | Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры | Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении |

|   |   |   |        |  |  |  |  |
|---|---|---|--------|--|--|--|--|
|   |   |   |        | подготовки.<br>Спортивные игры: мини-футбол, волейбол  | мини-футбол  |  | прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни  |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок.<br>Равномерный бег.<br>Спортивные игры. Техника безопасности во время прыжка в длину          | Контр. | Контрольный урок.<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.<br>Бег с ускорениями 3х30 м.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.<br>Равномерный бег 5 мин.<br>Спортивные и подвижные игры | Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах.<br>Овладевать умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.<br>Умение использовать упражнения и игры в игровой и соревновательной деятельности | Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практических заданий; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности | Уметь выполнять технику прыжка в длину.<br>Владеть умением быстро проявлять скоростные качества в беге на короткие дистанции.<br>Формировать ответственного отношения к учению, саморазвитию |
| 6 | 6 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.<br>Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий.<br>Спортивные | Закр.  | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3х60 м. Эстафетный бег.<br>Полоса препятствий.<br>Спортивные игры: мини-футбол, волейбол                 | Формировать умение выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений.<br>Овладеть техникой эстафетного бега, полосы препятствий   | Уметь применять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания; уметь регулировать беговую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в   | Формировать коммуникативные компетентности во время игры.<br>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры                                    |

|   |   |  |       |  |  |   |   |
|---|---|--|-------|--|--|---|---|
|   |   | игры   |       |  |  | комплексе утренней гимнастики и исправлять их   |   |
| 7 | 7 | Знания о физической культуре. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный бег, прыжок в длину | Закр. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.<br>Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта.<br>Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление.<br>Бег в медленном темпе 3,5-4,5 мин. ОРУ.<br>Барьерный и эстафетный бег.<br>Специальные прыжковые упражнения: прыжки в шаге, с ноги на ногу. Закрепление техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».<br>Спортивные игры | Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.<br>Овладеть основами технических действий в беге, специальных упражнениях, спринтерский бег.<br>Владеть техникой прыжка в длину | Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию. Формировать коммуникативные компетентности во время игры |
| 8 | 8 | Специальные беговые упражнения. Бег. Спортивная игра в футбол, волейбол  | Закр. | Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.<br>Повторить технику беговых упражнений; развитие физических качеств.<br>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные   | Понимать роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья.<br>Контролировать свои силы во время  | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности.<br>Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со  | Развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного          |

|    |    |  |      |  |  |  |  |
|----|----|--|------|--|--|--|--|
|    |    |  |      | упражнения. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Спортивная игра в мини-футбол, волейбол, подвижные игры   | продолжительного бега. Овладеть техникой точного паса в игре. Приобретение навыка выполнения упражнения по профилактике нарушения осанки   | сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений  | поведения, осознанного отношения к собственным поступкам   |
| 9  | 9  | Баскетбол. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, ловли и передач. Учебная игра | Нов. | Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Соблюдать правила техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях баскетболом. Овладеть основами технических действий при выполнении стоек и перемещения в баскетболе, ведение мяча | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр | Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры |
| 10 | 10 | Правила соревнований в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, ловли и передач, бросков мяча. Учебная игра               | Нов. | Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча со сменой мест во встречных                       | Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре  | Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.      |

|    |    |  |       |   |  |  |  |
|----|----|--|-------|---|--|--|--|
|    |    |  |       | колоннах. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием.<br>Учебная игра   |  |  | Формировать коммуникативные компетентности во время игры   |
| 11 | 11 | Техника ведения мяча.<br>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении.<br>Позиционное нападение.<br>Учебная игра | Повт. | Специальные ОРУ с мячом.<br>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.<br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции.<br>Нападение быстрым прорывом (2:1).<br>Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1 | Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом.<br>Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1 | Уметь объяснять допускаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителями                 | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры.<br>Формировать коммуникативные компетентности  |
| 12 | 12 | Технические упражнения с мячом в баскетболе.<br>Учебная игра.<br>История баскетбола  | Пр.   | ОРУ с мячом.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате).<br>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.<br>Игра в баскетбол по правилам   | Овладеть правилами соревнований в баскетболе.<br>Овладеть основами технических действий в баскетболе.<br>Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях                         | Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий.<br>Уметь определять понятия в баскетболе.<br>Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Формировать коммуникативные компетентности во |

|    |    |  |        |  |   |   | время игры   |
|----|----|--|--------|--|---|---|--|
| 13 | 13 | Технические упражнения с мячом в баскетболе.<br>Учебная игра                               | Пр.    | ОРУ с мячом.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате).<br>Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.<br>Игра в баскетбол по правилам.<br>Игровые задания 3:1, 3:2 | Овладеть правилами соревнований в баскетболе.<br>Овладеть основами технических действий в баскетболе.<br>Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2         | Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания   | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры.<br>Формировать коммуникативные компетентности  |
| 14 | 14 | Технические упражнения с мячом в баскетболе.<br>Правила соревнований, терминология и жесты | Контр. | Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.<br>Позиционное нападение 5:0.<br>Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра                                 | Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе.<br>Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе.<br>Понимание терминологии и жестов в баскетболе | Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя | Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей.<br>Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры.<br>Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе |
| 15 | 15 | Гимнастика.<br>История развития  | Нов.   | Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий.   | Понимать роль техники безопасности на уроках  | Уметь применять знания, умения и навыки при   | Формирование ответственного отношения к учению,  |

|    |    |  |        |  |   |   |  |
|----|----|--|--------|--|---|---|--|
|    |    | гимнастики.<br>Правила техники безопасности.<br>Строевые упражнения.<br>Акробатика, упражнения на снарядах |        | Строевые упражнения.<br>Акробатика, упражнение на брусках (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств                  | гимнастики.<br>Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.<br>Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах.<br>Формирование умений для развития основных физических качеств | выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами   | готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Знать правила поведения на занятиях гимнастикой.<br>Освоить упражнения на спортивных снарядах   |
| 16 | 16 | Строевые упражнения.<br>Акробатика.<br>Упражнение на снарядах.<br>Развитие гибкости                        | Закр.  | Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения.<br>Строевые упражнения.<br>Акробатика, упражнение на брусках (д). Упражнение на перекладине (м). Акробатика.<br>Висы и упоры.<br>Развитие физических качеств | Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем.<br>Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах.<br>Формирование умений для развития основных физических качеств            | Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Знать правила поведения на занятиях гимнастикой.<br>Освоить упражнения на спортивных снарядах |
| 17 | 17 | Комплекс УГГ.<br>ОРУ с оздоровительной   | Контр. | Строевые упражнения на месте и в движении.<br>Индивидуальные комплексы   | Освоить умения выполнять физические   | Уметь соотносить полученные результаты в ходе   | Формирование ценности здорового и безопасного образа   |

|    |    |  |       |  |   |   |   |
|----|----|--|-------|--|---|---|---|
|    |    | направленность ю. Строевые упражнения. Акробатические комбинации (контроль). Упражнение на снарядах. Развитие гибкости |       | адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м, д), контроль, упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м). Развитие физических качеств  | упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусьях и перекладине | урока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом | жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня |
| 18 | 18 | Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Выполнение ВФСК ГТО                                      | Закр. | ОРУ, строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед), упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание из положения вися). Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м) | Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО  | Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО  | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике   |
| 19 | 19 | Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях,  | Пр.   | Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,  | Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий   | Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач;   | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к  |

|    |    |  |        |   |  |  |  |
|----|----|--|--------|---|--|--|--|
|    |    | опорный прыжок   |        | коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения.<br>Упражнение на брусьях (м, д), опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д)  | в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки   | уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений                                      | саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности |
| 20 | 20 | Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии.<br>Упражнения на брусьях (м), (д) контроль, опорный прыжок.<br>Формирование силы, скоростно-силовых качеств.<br>Лазание по канату | Контр. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.<br>Бросок набивного мяча массой до 1,3 кг. из различных положений одной и двумя руками.<br>Развитие силовых способностей. Лазание по канату.<br>Оценить упражнение на брусьях (м, д).<br>Закрепить технику опорного прыжка «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д).<br>Развитие скоростно-силовых | Овладеть основа технических действий в опорном прыжке, упражнении на брусьях.<br>Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы.<br>скоростно-силовых качеств | Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практических заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу.<br>Уметь выполнять строевые упражнения и упражнение на брусьях.<br>Понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; уметь использовать силовые   |

|    |    |  |       |  |  |  |  |
|----|----|--|-------|--|--|--|--|
|    |    |  |       | качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте  |  |  | способности при лазании по канату и гимнастической стенке  |
| 21 | 21 | ОРУ с гантелями.<br>Упражнение на бревне и перекладине.<br>Лазание по канату.<br>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | Закр. | Комплекс упражнений с гантелями для регулирования массы тела и формирование телосложения.<br>Лазание по канату.<br>Закрепление техники упражнений на бревне (д), перекладине (м).<br>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине.<br>Выполнить различные прыжковые упражнения | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе развития физических качеств | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности |
| 22 | 22 | Строевое упражнение.<br>Комплексы упражнений современных оздоровительны  | Пр.   | Калланетика, степ-аэробика.<br>Строевые упражнения.<br>Упражнение на бревне и перекладине.<br>Организация и планирование самостоятельных занятий по  | Овладеть комплексами упражнений современных оздоровительных систем.  | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений   | Уметь выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического  |

|    |    |   |      |   |  |  |   |
|----|----|---|------|---|--|--|---|
|    |    | х систем.<br>Упражнение на бревне и перекладине   |      | развитию физических качеств   | Овладевать основами технических действий в выполнении упражнений на бревне и перекладине   |  | воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.<br>Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине   |
| 23 | 23 | ОРУ с предметом.<br>Упражнение на бревне и перекладине – контроль.<br>Лазание по канату.<br>Развитие координационных способностей             | ОС+К | Калланетика, степ-аэробика.<br>Строевые упражнения.<br>Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м).<br>Развитие координационных способностей  | Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазать по канату | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных упражнений | Формировать ответственное отношение к учению.<br>Уметь выполнять ОРУ с предметом, строевые упражнения.<br>Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине.<br>Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности |
| 24 | 24 | Самостоятельно составить и выполнить ОРУ.<br>Упражнение на бревне и перекладине – контроль.<br>Лазание по канату.<br>Развитие координационных | ОС+К | Самостоятельно составить и выполнить ОРУ с предметом и без предмета.<br>Строевые упражнения.<br>Оценить комбинации на бревне (д), комбинации на перекладине (м).<br>Развитие координационных способностей | Овладеть основами технических действий в выполнении комбинации на бревне и перекладине из разученных элементов, лазать по канату | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений. Уметь описать технику упражнений на бревне и перекладине, составить комбинации из числа изученных            | Формировать ответственное отношение к учению.<br>Уметь составлять и выполнять ОРУ с предметом и без предмета строевые упражнения.<br>Уметь выполнять комбинации на бревне и перекладине.                                    |

|    |    | х способностей                                |        |  |   | упражнений  | Самостоятельно оценить уровень физической подготовленности   |
|----|----|---|--------|--|---|---|--|
| 25 | 25 | Самостоятельная работа.<br>Полоса препятствий | Компл. | <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Контроль за физической нагрузкой. Прикладная физическая подготовка.</p> <p>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в висячем положении, сгибание и разгибание рук в упоре</p> | <p>Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий</p> | <p>Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий</p> | <p>Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГГ. Уметь определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Уметь выполнять полосу препятствий</p> |
| 26 | 26 | Самостоятельная работа.<br>Полоса препятствий | Компл. | <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция</p>  | <p>Определять физическую нагрузку, контролировать направленность ее воздействия на</p>  | <p>Уметь описать упражнения для УГГ; уметь выполнять полосу препятствий</p> | <p>Формировать ответственное отношение к учению. Уметь составить комплекс УГГ. Уметь</p>   |

|    |    |  |        |   |   |   |  |
|----|----|--|--------|---|---|---|--|
|    |    |  |        | осанки и телосложения.<br>Контроль за физической нагрузкой.<br>Прикладная физическая подготовка.<br>Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5 м, 50 прыжков через скакалку любым способом, бег по бревну, проползание разноименным способом по наклонной скамейке, передвижение по стенке одноименным способом, подтягивание из положения виса и лежа, три кувырка вперед, передвижение в вися, сгибание и разгибание рук в упоре | организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Овладеть основами технических действий в выполнении полосы препятствий |   | определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.<br>Уметь выполнять полосу препятствий   |
| 27 | 27 | Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.<br>Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО | Контр. | Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием.<br>Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами.<br>Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами  | Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО  | Уметь выполнять наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.<br>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике.<br>Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств |
| 28 | 28 | Контроль за  | Контр. | Контроль за физической  | Повысить  | Уметь выполнять   | Знать значимость   |

|    |    |   |      |  |   |  |  |
|----|----|---|------|--|---|--|--|
|    |    | физической подготовленностью, физическим развитием. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО   |      | подготовленностью, физическим развитием. Тесты: наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами. Подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине. ОРУ с набивными мячами  | функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО   | наклон вперед из положения сидя, стоя, подъем туловища из положения лежа с согнутыми ногами; подтягивание из положения виса на высокой и низкой перекладине  | выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по гимнастике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств  |
| 29 | 29 | Лыжная подготовка. Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода | Нов. | Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км, девочки – 2 км | Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия «лыжный спорт», «лыжная подготовка»; подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой. Овладеть основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции | Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъёмов. Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки; знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при |

|    |    |   |      |   |  |   |  |
|----|----|---|------|---|--|---|--|
|    |    |   |      |   |  |   | обморожении  |
| 30 | 30 | История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции  | Нов. | Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Парафин. Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики – 2х50 м, девочки – 2х40 м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 3 км; девочки – 2 км | Овладевать системой знаний о лыжном спорте. Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов | Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход  |
| 31 | 31 | Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции | Пр.  | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Обучение техники конькового хода. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики – 3х70 м, девочки – 3х50 м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики – 4 км; девочки – 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке.   | Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой конькового хода           | Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода. Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их   | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы |

|    |    |   |        |  |   |   |  |
|----|----|---|--------|--|---|---|--|
|    |    |   |        | Торможение «плугом»  |   | исправления   |  |
| 32 | 32 | Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного 2-хшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции       | Пр.    | Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение по пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой | Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы                                     |
| 33 | 33 | Теоретические знания о лыжном спорте. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть | Контр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть   | Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в лыжном спорте. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО  | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО  | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО |

|    |    |   |        |  |   |  |   |
|----|----|---|--------|--|---|--|---|
|    |    |   |        |  |   |  | по лыжному спорту   |
| 34 | 34 | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход | Контр. | Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. Спуски и подъемы | Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Оценить технику попеременного двухшажного хода | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции |
| 35 | 35 | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Контроль Попеременный двухшажный ход | Контр. | Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики – 3х300 м; девочки – 2х250 м. Повороты упором. Оценить попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3 км; девочки – 2,5 км. Спуски и         | Владеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов. Оценить технику попеременного двухшажного хода | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формировать коммуникативные компетентности во  |

|    |    |  |     |   |  |   |  |
|----|----|--|-----|---|--|---|--|
|    |    |  |     | подъемы   |  |   | время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции   |
| 36 | 36 | Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы. Линейные эстафеты | Пр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход. Линейные эстафеты 60 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 2500-2000 м | Овладеть техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок | Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности | Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия |
| 37 | 37 | Равномерное прохождение  | Пр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой   | Овладеть техническими  | Уметь характеризовать двигательное действие;  | Формировать ответственное  |

|    |    |   |        |  |   |   |   |
|----|----|---|--------|--|---|---|---|
|    |    | <p>дистанции.<br/>Техника лыжных ходов. Спуски и подъемы.<br/>Линейные эстафеты</p>                               |        | <p>местности 500-550 м в среднем темпе свободным стилем.<br/>Закрепление техники лыжных ходов. Оценить попеременный двухшажный ход.<br/>Линейные эстафеты 100 м x 3 раз. Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой».<br/>Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1000 м</p>   | <p>действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.<br/>Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p> | <p>самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>   | <p>отношение к учению по лыжному спорту, способности обучающихся к саморазвитию при занятии лыжным спортом.<br/>Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции.<br/>Уметь распределять силы по дистанции; проявлять упорство при выполнении сложного двигательного действия</p> |
| 38 | 38 | <p>Теоретические знания.<br/>Равномерное передвижение на лыжах дистанции.<br/>Контроль .<br/>Спуски и подъемы</p> | Контр. | <p>Оказание помощи при обморожении и травмах.<br/>Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 3000 м (м), 2000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях.<br/>Оценить спуск в низкой и средней стойке, подъем «ёлочкой». Самостоятельный</p> | <p>Овладеть теоретическими знаниями.<br/>Овладеть основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов.<br/>Оценить состояние организма и определять тренирующее</p>    | <p>Уметь определять ошибки в технике выполнения.<br/>Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с</p> | <p>Избегать травматизма на занятиях;<br/>проявлять личную ответственность за собственные поступки.<br/>Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках</p>   |

|    |    |   |        |   |  |   |  |
|----|----|---|--------|---|--|---|--|
|    |    |   |        | контроль за физической нагрузкой  | воздействие на организм посредством физических нагрузок  | правильными вариантами решения  |  |
| 39 | 39 | Контроль за физической нагрузкой. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Передвижение на лыжах дистанция 1 км. Горная часть | Контр. | Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 1000м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Разновидности техники коньковых лыжных ходов. Горная часть | Овладеть системой знаний о лыжном спорте. Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО | Уметь самостоятельно находить информацию о значении лыжного спорта в развитии физических способностей. Знать роль лыжного спорта для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО  | Формировать ответственное отношение к учению по волейболу, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях волейболом. Формирование осознанного и уважительного отношения друг к другу во время игры. Уметь взаимодействовать со сверстниками во время прохождения дистанции |
| 40 | 40 | Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть   | Закр.  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Повторение техники классических и коньковых лыжных ходов. Горная часть  | Овладеть основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм   | Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в | Уметь управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила  |

|    |    |   |                                 |   |  |   |   |
|----|----|---|---------------------------------|---|--|---|---|
|    |    |   |                                 |   | посредством физических нагрузок  | процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки   | передвижения на лыжах; регулировать физическую нагрузку в соревновательной деятельности   |
| 41 | 41 | Правила соревнований в лыжном спорте. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты | Контроль спортивной тренировки. | Правила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности в среднем темпе дистанция 2000-2500 м. Линейные эстафеты 100 м x 5 раз. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой» | Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их в соревновательной деятельности  | Уметь определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их использования  | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. Уметь применять самостоятельно лыжные ходы для развития основных физических качеств   |
| 42 | 42 | Теоретические знания. Использование лыжных ходов при прохождении дистанции. Горная часть                    | Пр.                             | Основные средства восстановления. Линейные эстафеты, круговые эстафеты. 100 м x 5 раз. Дистанция 2 км в среднем темпе. Горная часть   | Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок. Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов, умение использовать их самостоятельно | Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Уметь работать самостоятельно при полной концентрации внимания и сил; уметь мотивировать себя и сверстников к прохождению дистанции |
| 43 | 43 | Волейбол. Правила техники безопасности в  | Нов.                            | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  | Соблюдать правила техники безопасности;  | Уметь владеть основными приемами игры в волейбол; уметь   | Формировать коммуникативные компетентности во   |

|    |    |  |      |   |  |   |   |
|----|----|--|------|---|--|---|---|
|    |    | волейболе.<br>Правила соревнований   |      | Официальные правила соревнований в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол  | профилактика травматизма при занятиях волейболом. Овладеть основами технических действий в волейболе. Овладение правилами и техникой игры в волейбол | выполнять требования техники безопасности; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю   | время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу   |
| 44 | 44 | Теоретические знания в волейболе, технические приемы в волейболе. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра | Нов. | Терминология и жесты в волейболе. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Соблюдать правила техники безопасности. Формировать технику упражнений с мячом в волейболе. Владеть правилами и техникой игры в волейбол             | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры | Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Знать правила поведения на занятиях по волейболу. Знать правила соревнований в волейболе |
| 45 | 45 | История развития волейбола в России и в мире. Специальная разминка в   | Пр.  | Исторические факты в волейболе в мире и РФ. Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку.  | Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении  | Уметь работать индивидуально и в группе; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь  | Знать исторические факты развития волейбола в мире и РФ. Формирование осознанного и   |

|    |    |   |     |  |   |  |  |
|----|----|---|-----|--|---|--|--|
|    |    | волейболе.<br>Технические приемы в волейболе.<br>Учебная игра |     | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.<br>Нападающий удар после подбрасывания партнёром.<br>Верхняя прямая подача.<br>Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра   | передачи мяча двумя руками сверху, снизу.<br>Владеть техникой нападающего удара и учебной игры  | взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе учебной игры   | уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время учебной игры.<br>Уметь выполнять технические действия в волейболе.<br>Уметь быть координированным и ловким во время работы |
| 46 | 46 | Поддачи.<br>Технические приемы в волейболе.<br>Учебная игра   | Пр. | Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками.<br>Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Овладеть техникой нападающего удара, верхней прямой подачи мяча.<br>Использовать технические приемы в игровой деятельности                | Уметь осваивать технику владения мячом, учиться играть в волейбол по упрощенным правилам; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к сверстникам и учителю   | Развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении практического задания. Показать уровень физической подготовленности во время учебной игры                                |
| 47 | 47 | Технические приемы в волейболе.<br>Поддачи. Учебная игра      | Пр. | Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку.<br>Прием мяча снизу двумя руками через сетку.<br>Нападающий удар после подбрасывания партнёром.<br>Тактика свободного нападения.<br>Нижняя прямая подача.<br>Верхняя прямая подача. Работа      | Использовать технические приемы в игровой деятельности.<br>Овладеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | Уметь формулировать познавательную цель, описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь использовать игровые действия для развития физических качеств; уметь ставить вопросы, обращаться за помощью к | Уметь давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относиться к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; уметь выполнять приём и           |

|    |    |  |        |   |   |  |  |
|----|----|--|--------|---|---|--|--|
|    |    |  |        | в тройках.<br>Тактика игры. Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  |   | сверстникам и учителю; уметь формулировать собственное мнение  | передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимать значимость развития физических качеств  |
| 48 | 48 | Контроль передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра   | Контр. | Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  | Владеть техникой прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Владеть техникой приема и передачи мяча  | Уметь выполнять технические действия в волейболе.<br>Уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов  | Самостоятельно проводить разминку и игровые задания; уметь преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполнять технические элементы волейболиста.<br>Владеть техникой нападающего удара              |
| 49 | 49 | Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра | Пр.    | Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований, судейство в волейболе.<br>Тактика игры. Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение без | Владеть специальной разминкой в волейболе.<br>Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности | Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, | Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног.<br>Использовать технические приемы в игровой деятельности |

|    |    |  |        |   |  |  |   |
|----|----|--|--------|---|--|--|---|
|    |    |  |        | изменения позиций игроков (6:0)   |  | оценивать способы разрешения конфликтов  |   |
| 50 | 50 | Официальные правила соревнований. Контроль и самоконтроль при выполнении технической деятельности. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подачи. Учебная игра | Пр.    | Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Правила соревнований, судейство в волейболе. Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Владеть специальной разминкой в волейболе. Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности | Уметь формулировать познавательные цели и задачи урока, моделировать тактику свободного нападения, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; уметь осваивать тактику свободного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов | Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног. Использовать технические приемы в игровой деятельности |
| 51 | 51 | Контроль подачи в волейболе. Технические действия в волейболе  | Контр. | Оценить технику подач в волейболе. Технические действия в волейболе. Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Правила самоконтроля за выполнением физической нагрузки. Тактика свободного нападения. Позиционное  | Использование технических приемов в игровой деятельности. Освоить тактику свободного нападения   | Уметь моделировать тактику свободного нападения; уметь овладевать тактикой позиционного нападения; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов  | Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры. Уметь видеть собственные ошибки и определять способ их исправления; регулировать нагрузку при    |

|    |    |   |       |   |  |  |  |
|----|----|---|-------|---|--|--|--|
|    |    |   |       | нападение без изменения позиций игроков (6:0)   |  |  | развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног.<br>Использовать технические приемы в игровой деятельности   |
| 52 | 52 | Технические и тактические действия в волейболе.<br>Учебная игра, заполнение протокола | Закр. | Закрепление технических действий в волейболе: передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Владеть основами технических действий в выполнении передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Использовать технические приемы в игровой деятельности                    | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь владеть комбинацией из освоенных элементов: прием, передача, удар; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов | Формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.<br>Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей |
| 53 | 53 | Баскетбол.<br>Технические действия в баскетболе.<br>Учебная игра                      | Пр.   | Специальные упражнения с мячом. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.            | Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; | Уметь формулировать цели и задачи урока, моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения  | Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры.<br>Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с  |

|    |    |  |       |   |   |  |   |
|----|----|--|-------|---|---|--|---|
|    |    |  |       | Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений.<br>Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0)   | 3:2; 3:3  | конфликтов   | учёт<br>индивидуальных особенностей.<br>Уметь выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей.<br>Применять правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации |
| 54 | 54 | Технические действия в баскетболе.<br>Учебная игра | Закр. | Специальные упражнения с мячом. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений.<br>Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.<br>Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3.<br>Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.<br>Нападение быстрым прорывом (1:0) | Владеть основными техническими действиями в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений владения мячом, учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3 | Уметь формулировать цели и задачи урока, моделировать технику изучаемых игровых приемов и действий; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов | Мотивация учебной деятельности.<br>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения                                  |
| 55 | 55 | Технические действия в баскетболе.<br>Учебная игра | Пр.   | Техника ведения мяча. Техника бросков мяча, комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.<br>Игра по правилам мини-   | Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники  | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь использовать игру в организации активного отдыха; уметь   | Формировать коммуникативные компетентности.<br>Способность самооценивать свои действия.<br>Знать правила  |

|    |    |   |     |  |  |  |   |
|----|----|---|-----|--|--|--|---|
|    |    |   |     | баскетбол. Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0)   | перемещений, техники владения мячом; учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3  | взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов   | соревнований и уметь их применять во время учебной игры   |
| 56 | 56 | Технические действия в баскетболе. Учебная игра               | Пр. | Техника ведения мяча. Техника бросков мяча, комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1; 3:2; 3:3. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0) | Владеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники перемещений, техники владения мячом; учебная игра и игровое задание 3:1; 3:2; 3:3 | Уметь моделировать технику игровых действий и приемов; уметь использовать игру в организации активного отдыха; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов  | Формировать коммуникативные компетентности. Способность самооценивать свои действия. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры  |
| 57 | 57 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств | Пр. | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой   | Понимать роль и значение техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег. Развивать физические качества   | Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Уметь формулировать познавательные цели. Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; уметь ставить цель и задачи в | Формировать ответственное отношение к учению, способность обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные |

|    |    |  |        |   |  |  |  |
|----|----|--|--------|---|--|--|--|
|    |    |  |        |   |  | процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами  | поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках   |
| 58 | 58 | Знания о физической культуре. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств | Пр.    | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.<br>Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Преодоление планки и выполнение приземления.<br>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Развитие прыгучести | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма.<br>Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег.<br>Развивать физические качества | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности.<br>Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 59 | 59 | Прыжок в высоту. Развитие физических качеств                               | Контр. | Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения.<br>Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики – 2 мин, девочки – 1,5 мин. Линейная эстафета  | Раскрывать понятие техники прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями.<br>Эстафетный бег.<br>Развивать физические качества   | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности.<br>Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе                                  | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание» |

|    |    |   |        |   |  |   |  |
|----|----|---|--------|---|--|---|--|
|    |    |   |        |   |  | проведения комплексов упражнений  |  |
| 60 | 60 | Прыжок в высоту, метание мяча. Развитие физических качеств. Самостоятельная разминка для прыжков      | Контр. | Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Метание мяча. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками | Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Техника метания мяча. Развивать физические качества | Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения комплексов упражнений | Формировать ответственное отношение к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств |
| 61 | 61 | Подготовка и выполнение ВФСК ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Развитие физических качеств спортивные игры | Контр. | Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Тесты: развитие скорости бег 60 м. Метание мяча   | Повысить функциональные возможности в подготовке к выполнению ВФСК ГТО   | Уметь выполнять бег 60м. и метание мяча   | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО по легкой атлетике. Уметь применять самостоятельно спортивные игры для развития основных физических качеств  |
| 62 | 62 | Метание мяча.   | Контр. | Специальные беговые   | Владеть основами   | Уметь включать  | Мотивация учебной  |

|    |    |  |      |   |   |  |   |
|----|----|--|------|---|---|--|---|
|    |    | Прыжок в длину.<br>Развитие силы и координационных способностей  |      | упражнения.<br>Оценить метание мяча (150 г.) на дальность.<br>Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.<br>Равномерный бег 2000 метров.<br>Развитие силы и выносливости  | технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, метании мяча, и использовать их в соревновательной деятельности.<br>Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей                           | беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры | деятельности.<br>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения  |
| 63 | 63 | Специальные беговые упражнения.<br>Круговая эстафета.<br>Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | ОС+К | Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств.<br>Бег в медленном темпе 4-5 мин.<br>ОРУ. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег спиной вперед, прыжки на одной ноге (правой и левой), выпрыгивание вверх из полуприседа с продвижением вперед, бег с захлестыванием голени, приставными шагами.<br>Каждое упражнение выполняется по прямой до 20 м. х 2. Ускорение 30 х 4;<br>Круговая эстафета 400 х 2.<br>Закрепление технических | Овладение основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете.<br>Использование технических действий в игровых формах футболе и волейболе.<br>Развитие физических качеств (выносливость) | Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах: футболе и волейболе  | Формировать ответственное отношение к учению.<br>Формировать коммуникативные компетентности во время игры.<br>Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе.<br>Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения |

|    |    |   |       |  |  |  |  |
|----|----|---|-------|--|--|--|--|
|    |    |   |       | приемов и командно-тактических действий в мини-футболе, волейболе  |  |  |  |
| 64 | 64 | Высокий старт. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | Закр. | Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлёстыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 400-500 м. Технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе | Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе | Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе и волейболе | Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения |
| 65 | 65 | Беговые упражнения. Прыжок в длину. Мини-футбол, волейбол   | ОС+К  | Повторить технику беговых упражнений. Закрепить технику высокого старта. Повторить технику прыжка в длину с разбега и приземление. Бег в медленном темпе 3,5-4,5   | Овладеть основами технических действий в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых упражнений,  | Уметь овладевать основами технических действий при выполнении прыжков в длину; уметь выполнять игровые   | Владеть техническими действиями в выполнении бега, прыжка в длину, специальных беговых   |

|    |    |   |      |  |  |   |  |
|----|----|---|------|--|--|---|--|
|    |    |   |      | мин. ОРУ.<br>Прыжки в длину с разбега (7-9 беговых шагов). Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 1-2 мин. Спортивные игры: мини-футбол и волейбол          | использовать их в соревновательной деятельности.<br>Овладеть основами технических действий в спортивных играх  | действия в мини-футболе и волейболе; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов   | упражнений   |
| 66 | 66 | Спорт и спортивная подготовка.<br>Возникновение плавания.<br>Беговые упражнения.<br>Туристические навыки.<br>Мини-футбол, волейбол              | ОС+К | Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. ОРУ.<br>Навыки туристических походов   | Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств, туристических походов.<br>Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО | Уметь провести самооценку выполненных туристических навыков.<br>Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО                              | Знать значимость выполнения ВФСК ГТО.<br>Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО туристические походы  |
| 67 | 67 | История развития футбола.<br>Техника высокого старта.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Подвижные игры. Мини-футбол, волейбол, русская игра | Пр.  | История футбола. Основные правила игры в футбол.<br>Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.<br>Развитие выносливости.<br>Русская игра «Лапта» | Овладеть системой знаний по истории развития футбола.<br>Овладеть основами технических действий в футболе, беге, эстафетном беге.<br>Развитие физических качеств-выносливость      | Уметь овладевать системой знаний по истории развития футбола; уметь выполнять игровые действия в спортивных играх; уметь взаимодействовать со сверстниками, оценивать способы разрешения конфликтов | Формировать коммуникативные компетентности во время игры.<br>Знать историю развития футбола.<br>Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, волейболе, русской подвижной игре |

|    |    |  |     |   |   |  |   |
|----|----|--|-----|---|---|--|---|
|    |    | «Лапта»  |     |   |   |  | «Лапта»   |
| 68 | 68 | Русская игра «Лапта»<br>Технические приёмы в футболе | Пр. | Бег в медленном темпе 4-5 мин.<br>ОРУ. Специальные упражнения.<br>Технические приемы и тактические действия в футболе.<br>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Развитие выносливости.<br>Русская игра «Лапта» | Овладеть основами технических действий в выполнении специальных беговых упражнений, бег.<br>Уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности | Уметь владеть основами технических действий в специальных беговых упражнениях, беге; уметь использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности | Формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.<br>Уметь выполнять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе.<br>Уметь самостоятельно развивать основные физические качества |

Учебное издание

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
в условиях реализации ФГОС  
основного общего образования**

7 класс

Редактор *М.С. Давыдова*  
Компьютерная верстка *М.С. Давыдовой, Т.Л. Тетенькиной*

Подписано в печать 19.10.16  
Формат 60×84 1/16  
Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 3,8  
Тираж 100 экз.  
Заказ № 339/16

КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области»  
610046, г. Киров, ул. Р. Ердякова, д. 23/2

Отпечатано в ООО «Типография «Старая Вятка»  
610000, г. Киров, ул. Спасская, д. 18, стр. 2, оф. 26