


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального образования «Починковский район»
Смоленской области

МБОУ СШ № 2 г. Починка

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <i>Кузьмина</i> И.Н. Кузьмина Протокол №1 от «29»августа 2022г.	Заместитель руководителя по УВР МБОУ СШ № 2 <i>Калинкина</i> Е.А. Калинкина от «30» августа 2022г.	 Директор МБОУ СШ №2 И.С. Илларионова Приказ № 180 от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 7-А класса основного общего образования
на
2022-2023 учебный год

Составитель:

Ковалев Сергей Евгеньевич,
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- 1.Примерной основной образовательной программы ФГОС основного общего образования.
- 2.Рабочая программа по физической культуре для 6-7 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 6–7класс М. Просвещение
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича: издание «Учитель»
- 3.Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 7 класса рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовке.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Изучение физической культуры в 6 – 7 классах направлено на достижение следующих **целей**:

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

Для достижения комплекса поставленных целей в процессе изучения ФК в 6 - 7 классах необходимо решить следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- * формирование адекватной оценки собственной физической подготовленности
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Изменения в количестве часов по изучаемым темам произведены для расширения познавательной и практической области изучаемого предмета, в соответствии со спортивной базой и инвентарной обеспеченностью школы.

Виды контроля:

- первичный – осуществляется в начале каждого года, позволяет определить уровень физической подготовленности на начало учебного года.
- промежуточный – осуществляется внутри каждой изучаемой темы. Стимулирует активность, поддерживает интерес, обеспечивает необходимый уровень внимания, к собственной физической и тактической подготовленности;
- итоговый – осуществляется по завершении учебного года и позволяет определить результативность работы по развитию физических качеств, способностей.

- Формы контроля:

- контрольные нормативы;
- тест;
- сдача норм комплекса ГТО.

Контроль теоретических знаний учащихся происходит в форме фронтального опроса, тестирования по тематическим разделам курса.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

в 6 - 7 классе.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов , как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты;

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сохранение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Предметные результаты:

- формирование знаний и представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- * углубленное представление об основных видах спорта;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показатели развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);

* углубленное представление об основных видах спорта;

В результате изучения предмета ученики научатся:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Ученики получают возможность изучить:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Демонстрировать.

Физические возможности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2

Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12.0	10,0

3. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

7 классы Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально – психологические основы.

6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7 классы Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно – исторические основы.

6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7 классы Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Спортивные игры.

Волейбол.

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

7 класс. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых занятий. Знание техники и тактики игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол.

6 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведение соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

7 класс. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых занятий. Знание техники и тактики игры. Участие в соревнованиях.

Гимнастика с элементами акробатики.

6 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. **Изучение** акробатических элементов и связок, упражнений на снарядах, силовой подготовки, ритмической гимнастики.

7 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. **Закрепление** акробатических элементов и связок, упражнений на снарядах, силовой подготовки, ритмической гимнастики.

Лёгкоатлетические упражнения.

6– 7 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Изучение и закрепление техники бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места, метания мяча и гранаты в цель и на дальность, эстафетного бега. Кроссовая подготовка.

Лыжная подготовка.

6 – 7 класс. Закрепление техник лыжных ходов, спусков, подъемов, перемещений по пересеченной местности, преодоление естественных препятствий. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета ученики **получат возможность изучить:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ученики научатся:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича: издание «Учитель»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт nsportal.ru

Сайт fiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

Календарно – тематическое планирование уроков предмета «физическая культура» 7 А класса 2022-2023уч.год(102час)

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата план-ая	Дата фак-ая
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.	06.09	
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	07.09	
3	Скоростной бег до 60 м		08.09	
4	Бег на результат 60 м		13.09	
5	Высокий старт. Олимпийские игры древности.		14.09	
		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	15.09	
7	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют	20.09	
8	Бег 1500 м		21.09	

9	Челночный бег	её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	22.09	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	27.09	
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		28.09	
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		29.09	
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	04.10	
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		05.10	
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		06.10	
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	11.10	
17	Остановка двумя шагами и прыжком		12.10	
18	Повороты без мяча и с мячом		13.10	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		18.10	
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	19.10	
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с		20.10	

	пассивным сопротивлением защитника.			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	25.10	
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		26.10	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		27.10	
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	08.11	
26	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.11	
27	Игра по упрощённым правилам. Олимпийских игр и олимпийского движения.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	10.11	
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.	15.11	
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	16.11	
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"		17.11	
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	22.11	

32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).		23.11	
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		24.11	
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		29.11	
35	Акробатическая комбинация		30.11	
36	Акробатическая комбинация		01.12	
37	Акробатическая комбинация		06.12	
38	Ритмическая гимнастика		07.12	
39	Ритмическая гимнастика		08.12	
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	13.12	
41	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		14.12	
42	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		20.12	
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)				

43	<p>Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	21.12	
44	<p>Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		22.12	
45	<p>Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		27.12	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</i>				

46	<p><i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемахво внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	28.12	
47	переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °		29.12	
48			11.01	

Знания о физической культуре (1 час)

49	Спортивная подготовка. Приемы закаливания.	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.	12.01	
----	--	--	-------	--

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

50	Одновременный одношажный ход	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	17.01	
51	Одновременный одношажный ход		18.01	
52	Подъём в гору скользящим шагом.		19.01	
53	Подъём в гору скользящим шагом.		24.01	
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		25.01	
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		26.01	
56	Поворот на месте махом.		31.01	
57	Поворот на месте махом.		01.02	
58	Игры на лыжах		02.02	
59	Игры на лыжах		07.02	
60	Передвижение на лыжах до 4 км		08.02	
61	Передвижение на лыжах до 4 км		09.02	

Спортивные игры(17 часов)

Баскетбол (12 часа)

62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	14.02	
----	--	---	-------	--

63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	15.02	
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		16.02	
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	21.02	
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		22.02	
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		28.02	
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	01.03	
69	Штрафной бросок		02.03	
70	Штрафной бросок		07.03	
71	Вырывание и выбивание мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.03	
72	Игра по упрощённым правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	14.03	
73	Игра по упрощённым правилам		15.03	
<i>Волейбол (5 часов)</i>				
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	15.03	
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		21.03	

76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	22.03	
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		04.04	
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		05.04	
Знания о физической культуре (1 час)				
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.	06.04	
<i>Волейбол (9 часов)</i>				
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	11.04	
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками		12.04	
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками		13.04	
83	Нижняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	18.04	
84	Нижняя прямая подача		19.04	
85	Нижняя прямая подача		20.04	
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	21.04	
87	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		22.04	
88	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		25.04	
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	26.04	
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м		27.04	
91	Скоростной бег до 60 м	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	02.05	
92	Бег на результат 60 м		03.05	

		качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	04.05	
94	Кроссовый бег	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	10.05	
95	Бег 1500 м		11.05	
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		16.05	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	17.05	
98	Промежуточная аттестация. Тестирование. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	18.05	
99			23.05	
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	24.05	
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		30.05	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		31.05	