

## Рабочая программа по физической культуре по учебнику В.И.Ляха

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура на основе ФГОС
Учебный предмет , для которого написана программа	Физическая культура
Класс для которых написана программа	7 класс МБОУ «Чистовская СШ»
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 5 - 9 класс», В.И.Лях, М.Я Виленский, 2016 г.
Сроки освоения программы	2018 – 2019 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	102 час.

Программу составила:  
Учитель физической культуры  
Гаммер К,А

# **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

## **1.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

#### **В области нравственной культуры:**

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

#### **В области трудовой культуры:**

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

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

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

### **1.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **1.3. Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

демонстрировать

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
			14	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
			14	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170	205	140	160	200
			14	160	180	210	145	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150	1400	800	950	1200
			14	1050	1200	1450	850	1000	1250

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13 14	2 3	5 7	9 11	6 7	10 12	18 20
6	Силовые	Подтягивание из виса (м) из виса лежа (д)	13 14 13 14	1 2	5 6	8 9	5 5	12 13	19 17

## 2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### 3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
№ уро-ка	Тема урока, тип урока	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся	Планируемые результаты			Форма контроля, контрольные материалы	Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)	
		план	факт		Предметные	Личностные	Метапредметные			
<b>1 четверть (24 часа)</b>										
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>										
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики	
2	Влияние упражнений на укрепление здоровья. Бег с ускорением 40-60 м.			Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			Индивидуальный контроль	Отжимание	
3	Скоростной бег до 60 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение		текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.	
4	Бег 60 м.			ОРУ в движении. СУ.	представлять			управлять эмоциями	Корректировка	Комплекс ОРУ



				Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат.	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.	техники	
5	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.			Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	текущий	Бег 10-12 мин
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	текущий			Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета., эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Индивидуальный контроль			Комплекс утренней гимнастики	
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

				требования техники безопасности к местам проведения					
9	Разучивание техники метания мяча на дальность.			СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Отжимание
10	Закрепление техники метания мяча на дальность.			СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Комплекс ОРУ
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 1500 метров.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Учёт метания мяча 150 г. на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.

## Спортивные игры (12 часов)

### баскетбол

13	ИТБ при занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещение в стойке.			Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Адекватно понимать оценку учителя и сверстника, сохранять заданную цель, выполнять остановку двумя шагами и прыжком	Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Отжимание
15	Закрепление техники перемещения в стойке			Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком.			ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

					способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
18	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. эстафета	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.			Смешанное передвижение, эстафета	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20	Разучивание техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	текущий			Упражнение на пресс 20-25раз	
21	Закрепление техники передач мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их			находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	текущий

					устранения		сдержанность, рассудительность		
22	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. эстафета	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Разучивание техники броска мяча по кольцу после ловли			Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут, эстафета	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

## 2 четверть (24 час)

### Спортивные игры (3 часа)

25	ИТБ при занятиях баскетболом. Закрепление техники броска мяча по кольцу после ловли.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Совершенствование техники броска мяча по кольцу			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	находить отличительные особенности в			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз

	после ловли.				выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности		
27	Учебно-тренировочная игра			Бег в равномерном темпе до 15 минут.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

### Элементы единоборств 3 часа

28	ИТБ при занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке			Техника выполнения приемов единоборств, показ видео. Освоение. СУ в парах. История единоборств.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; страховка и самостраховка	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия.	текущий	
29	Освобождение от захватов		ОРУ на месте. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.	Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	текущий			
30	Освобождение от захватов		ОРУ на месте. СУ в парах. Описывание техники выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно.		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	текущий			

						ситуациях и условиях;			
<b>Гимнастика с элементами акробатики(18 часов)</b>									
31	Техника безопасности по гимнастике. Разучить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
32	Закрепить технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	текущий			Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)	
33	Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Корректировка техники			Упражнение на пресс 20-25раз	
34	Разучить технику стойки на голове с согнутыми ногами и технику моста из положения стоя. Учет техники кувырка вперед в стойку на лопатках и кувырка назад в полушпагат.		Кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	текущий			Упражнение на пресс 20-25раз	

35	Закрепление техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
36	Совершенствование техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.			Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
37	Разучивание техник акробатического соединения из 8 - 10 элементов. Учет техники стойки на голове с согнутыми ногами и техники моста из положения стоя.			ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
38	Закрепление техники акробатического соединения.			Упражнения на гибкость	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
39	Закреплени			Упражнения на гибкость	выполнять	Развитие мотивов	организовывать	текущий	Сгибание туловища



	техники акробатического соединения.				технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		20-22раз (с незафиксированными ногами)
40	Совершенствование техники акробатического соединения.			ОРУ на осанку. СУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
41	Учет техники акробатического соединения.			ОРУ на развитие силовой выносливости	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека				
42	Разучивание техники подъем переворотом в упор толчком двумя.			Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
43	Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в ширину высота 100-115 см. и техники ноги			ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и	текущий	Прыжки через скакалку.

	врозь через козла в ширину высота 105-110 см.				физической подготовки человека	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок		
44	Закрепление техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45	Совершенствование техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Учет техники опорного прыжка.			Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			Индивидуальный контроль	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Строевые приемы. Перестроение в шеренге, колонне; на месте и в движении. Строевой шаг			ОРУ в движении. СУ на развитие координации.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	Прыжки через скакалку.
48	Строевые приемы. Перестроение в шеренге, колонне;			ОРУ в движении. СУ на развитие координации.	выполнять жизненно важные двигательные			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре

	на месте и в движении. Строевой шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо», Пол-оборота налево»!				навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				сидя 16 раз
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

### 3 четверть (30 часов)

#### Лыжная подготовка (24 часа)

49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение без палок.			Техника безопасности по л/п. учить технике одноопорного скольжения	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одноопорное скольжение.			Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника одноопорного скольжения «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Разучивание одновременного одношажного хода.			. Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника»	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Закрепление техники одновременного одношажного			Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной	текущий	Прыжки через скакалку.

	хода.				различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию, передвигаться одновременным безшажным ходом.		
53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Учет 1 км.			Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Учет техники одновременного одношажного хода.			Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.

					устранения				
57	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника»..	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			Корректировка техники	Прыжки через скакалку.
58	Учет техники подъема в гору скользящим шагом.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Разучивание техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях			текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне «эстафета лыжника».	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными			Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.

				учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				
62	Учет техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Разучивание поворота на месте махом			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64	Закрепление техники поворота на месте махом.			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники поворота на месте махом.			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Учет техники поворота на месте махом.			Разминка по кругу. Поворот махом, «эстафета лыжника».	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения			текущий Прыжки через скакалку.

					различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				
67	Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.			Совершенствование техники лыжных ходов	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Устанавливать рабочие отношения, оказывать поддержку сверстникам в достижении цели, самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, проходить дистанцию 1 км.	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.			Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование одновременных техники лыжных ходов.		Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.	
70	Совершенствование одновременных			Разминка по кругу. Совершенствование	оказывать посильную помощь и			текущий	Прыжок с подтягиванием ног

	техники лыжных ходов.			техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».	моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				к груди
71	Совершенствование упражнений на склоне.			Разминка по кругу. Упражнения на склоне, «эстафета лыжника».	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжки через скакалку.
72	Лыжные гонки на 2 км.			На результат	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
<b>Спортивные игры (6 часов)</b>									
<b>волейбол</b>									
73	ИТБ при занятиях волейболом при занятиях в спортивном зале. Закрепление стоек игрока и перемещение			ОРУ на месте. СУ волейболистов. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Соблюдений ТБ. Закрепление техники элементов волейбола.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74	Совершенствование стоек и перемещение игроков на			ОРУ на месте. СУ в парах через сетку. Закрепление техники элементов волейбола.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.



	площадке. Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте				двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	препятствий и само коррекции, слушать друг друга и учителя, устанавливать рабочее отношение, выполнять изученные элементы баскетбола			
75	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижний передачи мяча			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ. Закрепление верхней передачи мяча.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Закрепление верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижний передачи мяча. Разучивание нижней боковой подачи.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости и координации. СУ в парах. Разучить технику подачи нижней боковой подачи. Соблюдение ТБ.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения				текущий	Прыжки через скакалку.
77	Совершенствован ие верхней передачи мяча двумя руками на месте; нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление нижний боковой подачи. Двухсторонняя			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

	учебная игра			ТБ..	соревновательной деятельности					
<b>4 четверть (24 часов)</b>										
<b>Спортивные игры волейбол (6 часов)</b>										
79	Верхняя и нижняя передача мяча. Закрепление нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ в движении. СУ в парах через сетку. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя, передвигаться на лыжах изученными ходами.	текущий		
80	Верхняя и нижняя передача мяча. Совершенствование нижней боковой подачи.			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				текущий	
81	Верхняя и нижняя передача мяча. Совершенствование нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях				текущий	
82	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков		Индивидуальный контроль		

					условиях	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.			
83	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	
84	Двухсторонняя учебная игра			ОРУ на месте, направление на развитие ловкости . СУ в парах. Совершенствование техники элементов волейбола. Соблюдение ТБ.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	

### Легкая атлетика (18 часов)

75	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту	текущий	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)
86	Закрепление техники прыжка в высоту.			Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту	текущий	Бег до 10-15 мин.

				вариативных условиях	спорных ситуаций.	«перешагиванием», челночный бег		
87	Совершенствование техники прыжка в высоту.			ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз
88	Совершенствование техники прыжка в высоту.			Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
89	Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.			ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
90	Бег 60 метров.			Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

				сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		
92	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Учет прыжка в длину с разбега.		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Прыжки через скакалку.

96	Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега.			Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания мяча на дальность.			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и толчки набивных мячей:	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Совершенствование техники метания мяча на дальность.			Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и	текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствование техники метания мяча на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность.			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять			Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

				мяча с разбега на дальность.	отличительные признаки и элементы;		техники метания в цель.		
101	Учет техники метания мяча на дальность.			Метание мяча на дальность	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 1500 метров			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения			текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз