**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Международная лингвистическая школа**

**(МЛШ)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора МЛШ**

**М.Н. Артеменко**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

**7 класс**

Составил: У.А. Бондаренко

Срок реализации: 1 год

г. Владивосток

2018г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура 5-9 классы», издание 3, авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 7 классов, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. / Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов », – М.: Просвещение, 2011.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Авторская программа по предмету в полном объеме является рабочей программой и соответствует федеральному компоненту государственного основного общего образования по физической культуре. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета физическая культура, которые определены стандартами.

Поскольку в авторской программе указано распределение часов по темам учебного курса за 5 - 9 класс, годовое их количество (102) совпадает с учебным планом школы, нет необходимости их перераспределения. Количество учебных часов в неделю – 3 часа.

В авторской программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Занятия данного раздела, как и «Лыжная подготовка» направлены на развитие таких двигательных способностей, как выносливость. Так же по причине региональных климатических условий в календарно- тематическом планировании изменена последовательность изучения разделов программного материала. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Вариативная часть (27 часов) распределена по видам программного материала: спортивные игры (15 часов) и легкая атлетика (12 часов).

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты**

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

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Ученик научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
7. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
8. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и  проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
3. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
4. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
5. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

Физическое совершенствование:

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках переворот назад в стойку на коленях..

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы, подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

*Легкая атлетика*

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Прыжки:*  в длину с места, через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

*Спортивные игры*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

*Волейбол:* Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты**

**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;

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл

символики и ритуалов Олимпийских игр;

* 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;

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом

имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре для 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **32** |
| **2** | **Гимнастика** | **24** |
| **3** | **Спортивные игры** | **6** |
| **4** | **Баскетбол** | **24** |
| **5** | **Волейбол** | **16** |
|  |  |  |
|  | **Итого** | **102** |

**Календарное тематическое планирование**

**по физической культуре**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | № недели | Содержание урока | Основные УУД |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 18 |  |  |  |
| 1 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл.  Медленный бег. Низкий старт. | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Повторение строевых упражнений по программе 6 кл.  Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения.  Низкий старт и старт разг. | Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Использовать общие приемы решения поставленных задач  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности,  контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений,  применять беговые упражнения для развития физических качеств.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений,  демонстрировать выполнение метания малого мяча.  Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Формулировать и удерживать учебную задачу.  выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Целеполагание-ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 2 | Повторение строевых упражнений по программе6кл  Медленный бег.  Низкий старт и старт разг. | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл  Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям  Спец. беговые и прыжковые упражнения  Низкий старт и старт разг. |
| 3 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Бег (60 м) с низкого старта | 1 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения  Бег (60 м) с низкого старта |
| 4 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.. Бег (60 м) с низкого старта | 2 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта |
| 5 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Прыжки в длину | 2 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину |
| 6 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Прыжки в длину | 2 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину |
| 7 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места. | 3 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с места. |
| 8 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Метание мяча 150 гр с разбега | 3 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега |
| 9 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с места, с разбега | 3 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с места, с разбега |
| 10 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл. Медленный бег.  Метание мяча 150 гр. с места, с разбега | 4 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с места, с разбега |
| 11 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Бег (60 м) с низкого старта | 4 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта |
| 12 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Спец. беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) | 4 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) |
| 13 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Прыжки в длину. | 5 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину. |
| 14 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Прыжки в длину с места | 5 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с места |
| 15 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Метание мяча 150 гр с места, с разбега | 5 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с места, с разбега |
| 16 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.  Метание мяча 150 гр | 6 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр |
| 17 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег.. Бег 1 км. | 6 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. |
| 18 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Бег 1 км.и 1,5 км | 6 | Повторение строевых упражнений по программе 6 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения и прыжковые упражнения. Бег 1 км.и 1,5 км |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 6 | |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |
| 19 | Т.Б. на уроках по спортивным играм.  Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | | 7 | | Т.Б. на уроках по спортивным играм.  Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | | Моделировать технику действий и приемов волейболиста.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  Уважительно относиться к партнеру.  выполнять правила игры.  Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.  -инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения | |
| 20 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | | 7 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | |
| 21 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Волейбол, ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | | 7 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Волейбол, ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | |
| 22 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 5. Медленный бег. Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра 6х6 волейбол. | | 8 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 5. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра 6х6 волейбол. | |
| 23 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 5. Медленный бег. Волейбол Передачи и ловля мяча. Подвижные игры, эстафеты. | | 8 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 5. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Волейбол Передачи и ловля мяча. Подвижные игры, эстафеты. | |
| 24 | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 6. Медленный бег.. Волейбол. Передачи мяча, ловля . Подвижные игры, эстафеты с волейбольными мячами. | | 8 | | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 6. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения . Волейбол. Передачи мяча, ловля . Подвижные игры, эстафеты с волейбольными мячами. | |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 24 | |  | |  | |  | |
| 25 | ТБ на уроках гимнастики. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | | 9 | | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов  знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач  Узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов  планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу  Прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  Планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач  Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  Прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  Соблюдать правила безопасности.  Планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь  Взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания  Планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | |
| 26 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. Перекаты, кувырки, мост с положения лежа. | | 9 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | |
| 27 | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Перекаты, кувырки, мост с положения лежа, стойка на лопатках. | | 1 | | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 28 | О.Р.У. в парах. Акробатика.  Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. | | 10 | | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | |
| 29 | О.Р.У. на месте. Двойной кувырок, мост с положения стоя. | | 10 | | О.Р.У. на месте. Развитие силовых качеств. | |
| 30 | О.Р.У. на месте. Переворот боком, упражнения в равновесии. | | 10 | | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 31 | Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | | 11 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | |
| 32 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии, статические упражнения. | | 11 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 33 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте.. Развитие скор.-силовых качеств. | | 11 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 34 | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. | | 12 | | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | |
| 35 | Перестроения. Упражнения на гибкость. | | 12 | | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | |
| 36 | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие скор.-силовых качеств. Комплекс упражнений на гимнастической стенке | | 12 | | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 37 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Метание мяча 1 кг. Комплекс упражнений на гимнастической стенке | | 13 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | |
| 38 | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке. | | 13 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | |
| 39 | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. | | 13 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | |
| 40 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость на гимнастических матах. | | 14 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 41 | Упражнения на гибкость на гимнастических матах | | 14 | | Упражнения на гибкость.. | |
| 42 | ОРУ. Упражнения на гибкость, на гимнастических матах. | | 14 | | ОРУ. Упражнения на гибкость. | |
| 43 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Метание мяча 1 кг. Упражнения в упоре на гимнастических матах. | | 15 | | Строевые упражнения. Повороты на месте. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. | |
| 44 | Перестроения, упражнения в упоре на гимнастических матах. | | 15 | | Перестроения. Развитие силовых качеств. | |
| 45 | Упражнения на гибкость на гимнастической стенке . | | 15 | | Упражнения на гибкость. Развитие скор.-силовых качеств. | |
| 46 | Повороты на месте. Упражнения на гибкость на гимнастической стенке. Метание мяча 1 кг. | | 16 | | Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. | |
| 47 | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на перекладине. | | 16 | | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. | |
| 48 | Развитие скор.-силовых качеств. Упражнения на перекладине. | | 16 | | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 16 | |  | |  | |  | |
| 49 | ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ. | | 17 | | ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ. Специальные упражнения . | | Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  Использовать .подготовку в организации активного отдыха, описывать технику изучаемых элементов.  Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату  Применять правила подбора инвентаря для занятий.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного занятия.  Инициативное сотрудничество – обращаться за помощью | |
| 50 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Подача мяча, специальные упражнения и технические действия без мяча. | | 17 | | Строевые упражнения .Повороты, перестроения. ОРУ .Подача мяча, специальные упражнения и технические действия без мяча. | |
| 51 | .Повороты, перестроения. ОРУ .Прием и передача мяча на месте. Подача. Эстафеты. | | 17 | | Строевые упражнения .Повороты, перестроения. ОРУ .Прием и передача мяча на месте. Подача. Эстафеты. | |
| 52 | .Повороты, перестроения .ОРУ .Подача мяча. . Специальные упражнения с мячом. | | 18 | | Строевые упражнения .Повороты, перестроения .ОРУ .Подача мяча. . Специальные упражнения с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 53 | Повороты, перестроения .ОРУ. Прием и передача мяча на месте. Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 18 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения .ОРУ. Прием и передача мяча на месте. Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 54 | Повороты и перестроения. ОРУ .Подача мяча .Прием и передача на месте и в движении. Эстафеты. | | 18 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ .Подача мяча .Прием и передача на месте и в движении. Эстафеты. | |
| 55 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении ..Индивидуальные действия. | | 19 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении ..Индивидуальные действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 56 | .Повороты и перестроения. ОРУ .Подача. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 19 | | Строевые упражнения .Повороты и перестроения. ОРУ .Подача. Групповые тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 57 | Повороты и перестроения .ОРУ. Специальные и технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 19 | | Строевые упражнения .Повороты и перестроения .ОРУ. Специальные и технические действия с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 58 | Повороты и перестроения. ОРУ. Индивидуальные тактические действия. | | 20 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 59 | Повороты, перестроения. ОРУ. Подача мяча. Групповые тактические действия. Эстафеты с элементами волейбола. | | 20 | | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Подача мяча. Групповые тактические действия. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 60 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения для волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 20 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения для волейбола. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 61 | Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения и технические действия с мячом и без мяча. Эстафеты с элементами волейбола. | | 21 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Специальные упражнения и технические действия с мячом и без мяча. Эстафеты с элементами волейбола. | |
| 62 | Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | 21 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ. Прием и передача мяча в движении. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | |
| 63 | Повороты и перестроения. ОРУ .Специальные упражнения . Учебная игра по упрощенным правилам. | | 21 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ .Специальные упражнения . Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 64 | Повороты и перестроения. ОРУ .Групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | | 22 | | Строевые упражнения. Повороты и перестроения. ОРУ .Групповые действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
|  | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 14 |  |  | | Моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.  Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  Использовать игровые упражнения для развития координационных упражнений.  Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий  Инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | |
| 65 | | ТБ на уроках по баскетболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. | 22 | ТБ на уроках по баскетболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | |
| 66 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций | 22 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | |
| 67 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 23 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 68 | | О.Р.У в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 23 | О.Р.У в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 69 | | О.РУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 23 | О.РУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 70 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | |
| 71 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.. | |
| 72 | | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. | 24 | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | |
| 73 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 74 | | Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 75 | | Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | 25 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 76 | | Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | |
| 77 | | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 78 | | Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 26 | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
|  | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 10 |  |  | |  | |
| 79 | | ТБ на уроках по баскетболу.  Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. | 27 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. | | Моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  Организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития скоростных и скоростно – силовых способностей.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий  Инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | |
| 80 | | Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 27 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | |
| 81 | | Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. | 27 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. | |
| 82 | | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 28 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 83 | | Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | 28 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | |
| 84 | | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола | 28 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола | |
| 85 | | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | 29 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | |
| 86 | | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 29 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
| 87 | | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра | 29 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра | |
| 88 | | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | 30 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. | |
|  | | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 | |  | |
| 89 | | ТБ на уроках л/атлетики.  Спец. упражнения беговые, прыжковые. | 30 | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. | | Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Использовать общие приемы решения поставленных задач  Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности | |
| 90 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. | 30 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. | |
| 91 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. | 31 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. | |
| 92 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | 31 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | |
| 93 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости | 31 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости | |
| 94 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | 32 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | |
| 95 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | 32 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | |
| 96 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | 32 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | |
| 97 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | 33 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | |
| 98 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину . | 33 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину . | |
| 99 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину. Развитие выносливости. | 33 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину Развитие выносливости. | |
| 100 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину | 34 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину | |
| 101 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | 34 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | |
| 102 | | Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости | 34 | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости | |