

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 336
Невского района Санкт-Петербурга**


РАССМОТРЕНО

На заседании МО
общеразвивающих наук
Протокол № 5
от «16» июня 2022 г.
Руководитель
Е.В. Лобович

ПРИНЯТО

Педагогический совет
Протокол № 6
от «16» июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы № 336
Невского района Санкт-Петербурга
16.06.2022 № 26/1

Кутасовой К.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7б класса
на 2022 - 2023 учебный год**

Учитель физической культуры Сухорученков Вячеслав Юрьевич

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы» (В.И.Лях, А.А.Зданевич), которая является частью Федерального учебного плана и в полной мере соответствует Образовательному стандарту по физической культуре и федерального государственного стандарта среднего общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ статья 84.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» глава №3 статья 28.
Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год».
- Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 11.04.2012 № 1023-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019/2020 учебный год».
- Учебный план ГБОУ школы № 336 на 2020-2021 учебный год

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники,

спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа авторская создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания 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.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся средней школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического

развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю, в 10 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение

необходимого результата и имеет вероятностный характер. Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала.

В уроке физической культуры используются следующие образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
- **Технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
- **Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
- **Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
- **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы дыхательных, силовых, общеразвивающих упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики и единоборств. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры «выталкивание из круга», «бой петухов», «перетягивание в парах».

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. ОРУ с гимнастическими палками, мячами, обручами, лентами. Выполнять комбинацию движений с одним из предметов по выбору состоящую из шести элементов.

Опорные прыжки: опорные прыжки через козла в длину способом «согнув ноги» (юноши), и в ширину (девушки.)

Акробатические комбинации; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) длинный кувырок вперед в упор присев, из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, переход в упор присев; 3) два кувырка вперед слитно, стойка на голове и руках с помощью, кувырок вперед в стойку на лопатках ; 4) мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор, стоя на одном колене, 5) стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках с помощью (юноши).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера в равновесии. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. С максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут (юноши) и до 10 минут (девушки).

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (2кг и 3кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 метров.

Лыжная подготовка посвящена изучению попеременного двухшажного и одновременного одношажного и бесшажного ходов. Подъем на склон лесенкой "ёлочкой и полуёлочкой". Подъём на склон скользящим шагом. Торможение "плугом". Повороты переступанием и упором на месте вокруг пяток и носков лыж. Повороты на месте махом. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

Кроссовая подготовка посвящена изучению бега в равномерном темпе по слабо пересечённой местности с постепенным увеличением дистанции на развитие общей выносливости организма.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары по воротам; вырывание, выбивание, перехват мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии, подвижные и спортивные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные и спортивные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование подвижные игры на материале волейбола.

Бадминтон: стойка; хват ракетки, удары справа и слева, подачи; удары слева, сверху и снизу, двухсторонняя игра.

Настольный теннис: стойка, подачи, удары справа, слева и снизу, набивание и жонглирование мячом, двухсторонняя игра

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, 60м и 100м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1.500-2000 м, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Региональный компонент.

В последние годы лыжная подготовка не проводилась из-за климатических условий нашего региона. Но, как мы можем отметить, в последние 2-3 года зимы снежные и температура воздуха вполне удовлетворяет нормативным требованиям.

А на лыжах не могут и не хотят заниматься более 40% учащихся. Материальная база школ не полностью может обеспечить всех учащихся лыжными комплектами, а большой процент учащихся не обеспечены материально для приобретения инвентаря. Если лыжами школа обеспечена, то ботинок на каждого учащегося не хватает.

В связи с вышеописанным мы предлагаем заменять в классах, не обеспеченных лыжным инвентарем, лыжную подготовку на другие занятия физической культуры. Для этого мы составили программу физического развития состоящую из трех разделов, которые важны для учащихся в не меньшей степени.

Предложенная программа состоит из трех основных разделов: спортивные игры, развитие двигательных качеств, кроссовая подготовка и направлена на решение следующих задач:

Многостороннее гармоничное развитие учащихся.

Привлечение учащихся к разным видам спортивной и физкультурной деятельности.

Сохранение здоровья учащихся. Воспитание у учащихся потребность в ежедневных занятиях физической культурой.

Причем уроки одного раздела включены не подряд друг за другом, а поочередно повторяясь через два урока. Это не вызывает у учащихся монотонности работы и обеспечивает наибольший интерес к занятиям.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Характеристика по группам здоровья учащихся.

В классе по списку учеников, из них юношей, девушек.

По группам здоровья:

| Группа | Кол. уч . | Группа | Кол.уч. | Группа | Кол.уч. |
|------------------------------|-----------|-----------|---------|-----------|---------|
| I осн. | | I подг. | | I спец. | |
| Посн. | | II подг. | | II спец. | |
| Шосн. | | III подг. | | III спец. | |
| Из них ЛФК не рекомендовано. | | | | | |

Программа составлена с учётом особенности групп здоровья класса.

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Количество часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-------|---|------------------|--------------------------------------|------------|------------|------------|
| | | недель | Количество недель в четверть | | | |
| | Учебные недели | 34 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
| | Количество часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | | В процессе уроков | | | |
| 1.1. | Вариативная часть. Спортивные игры на основе бадминтона и настольного тенниса | | В процессе уроков | | | |
| 1.2. | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | 21 | - | 21 | - | - |
| 1.3. | Лёгкоатлетические упражнения | 40 | 24 | - | - | 16 |
| 1.4. | Лыжно –кроссовая подготовка | 12 | - | - | 12 | - |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|-----|----|----|----|----|
| 1.5. | Спортивные игры на основе баскетбола | 21 | 3 | - | 18 | - |
| 1.6. | Спортивные игры на основе футбола | 8 | - | - | - | 8 |
| | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

Литература:

- Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2017;
- Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2014;
- Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 2014.
- Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 2013;
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Холодков Ж.К. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2019 г.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя Физической культуры. М. Физкультура и спорт 2014г.
- Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - № 5. – С. 3 – 11.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура методическое пособие Москва «Просвещение» 2014г.

- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов Физическая культура Ритмические упражнения, хореография и игры Дрофа 2014г.
- Стандарты второго поколения. Примерные программы по физической культуре 5-9 классы А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков М.: Просвещение, 2017г.
- Е.В.Попова, О.В. Староплавникова Варианты планирования уроков Физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2015г.
- П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва Справочник учителя Физической культуры. Волгоград: Учитель 2016г.
- Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 8—9 классы» (М.: Просвещение, 2017).

1. Краткое поурочное тематическое планирование для 7 класса

на 2022-2023 учебный год.

Всего 34 недели, 102 часа, в неделю –3 часа.

| № урока | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Тема урока | Количество часов |
|---------|--------------------------|--------------------------|--|------------------|
| 1 | | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег. | 1 |
| 2 | | | Спринтерский бег с | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| | | | высокого старта, со старта с опорой на одну руку. | |
| 3 | | | Спринтерский бег с низкого старта, эстафетный бег. | 1 |
| 4 | | | Спринтерский бег 30,60,100 метров | 1 |
| 5 | | | Бег на средние дистанции 500-800 метров | 1 |
| 6 | | | Челночный бег 3*10 метров | 1 |
| 7 | | | Челночный бег 3*10 ,6*10 и 10*10 метров | 1 |
| 8 | | | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 9 | | | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность | 1 |
| 10 | | | Метание малого мяча | 1 |
| 11 | | | Кроссовый бег | 1 |
| 12 | | | Кроссовый бег по пересечённой местности | 1 |

| | | | | |
|----|--|--|--|---|
| 13 | | | Бег на длинные дистанции | 1 |
| 14 | | | Эстафетный бег | 1 |
| 15 | | | Эстафетный бег | 1 |
| 16 | | | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 17 | | | Прыжки в длину с места | 1 |
| 18 | | | Прыжки в длину с места | 1 |
| 19 | | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивание | 1 |
| 20 | | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивание | 1 |
| 21 | | | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 22 | | | Комплекс упражнений с набивными мячами и гантелями | 1 |
| 23 | | | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 |
| 24 | | | Метание малого | 1 |

| | | | | |
|------|--|--|---|---|
| | | | мяча | |
| 25 | | | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 |
| 26 | | | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 |
| 27 | | | Спортивные игры на основе баскетбола | 1 |
| 28/1 | | | Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы | 1 |
| 29/2 | | | Организующие команды и приёмы. Прикладные упражнения. | 1 |
| 30/3 | | | Акробатические упражнения, перестроения. | 1 |
| 31/4 | | | Акробатические упражнения | 1 |
| 32/5 | | | Акробатические упражнения | 1 |
| 33/6 | | | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 34/7 | | | Акробатические упражнения и | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | | | комбинации | |
| 35/8 | | | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
| 36/9 | | | Висы и упоры. Силовые упражнения в парах | 1 |
| 37/10 | | | Висы и упоры. Силовые упражнения в парах | 1 |
| 38/11 | | | Равновесие на повышенной опоре | 1 |
| 39/12 | | | Равновесие на повышенной опоре | 1 |
| 40/13 | | | Равновесие на повышенной опоре | 1 |
| 41/14 | | | Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину и длину. | 1 |
| 42/15 | | | Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину и длину. | 1 |
| 43/16 | | | Опорные прыжки через гимнастического | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| | | | коня в ширину. | |
| 44/17 | | | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 45/18 | | | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 46/19 | | | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии | 1 |
| 47/20 | | | Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости | 1 |
| 48/21 | | | Гимнастика с основами акробатики | 1 |
| 49/1 | | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | 1 |
| 50/2 | | | Передвижение на лыжах. Повороты на месте махом. Бег с изменением направления движения. | 1 |
| 51/3 | | | Попеременный двухшажный ход | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| 52/4 | | | Одновременный бесшажный ход. Кроссовый бег | 1 |
| 53/5 | | | Одновременный двухшажный и одношажный ход. Кроссовый бег | 1 |
| 54/6 | | | Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Кроссовый бег | 1 |
| 55/7 | | | Подъём на склон скользящим шагом «ёлочкой и полуёлочкой». Кроссовый бег | 1 |
| 56/8 | | | Спуск со склона. Преодоление бугров и впадин. Кроссовый бег | 1 |
| 57/9 | | | Торможение «плугом». Кроссовый бег | 1 |
| 58/10 | | | Торможение и поворот «упором». Кроссовый бег | 1 |
| 59/11 | | | Совершенствование передвижения на лыжах. Кроссовый | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| | | | бег. | |
| 60/12 | | | Совершенствование лыжных ходов и кроссового бега | 1 |
| 61/13 | | | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. Передвижение и стойка игрока. | 1 |
| 62/14 | | | Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Повороты с мячом. | 1 |
| 63/15 | | | Ведение и передача мяча при встречном движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 64/16 | | | Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 65/17 | | | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | | | защитника в тройках. | |
| 66/18 | | | Бросок мяча одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 67/19 | | | Бросок мяча двумя руками сверху с места. | 1 |
| 68/20 | | | Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. | 1 |
| 69/21 | | | Перехват мяча при передаче, при ведении. Штрафной бросок. | 1 |
| 70/22 | | | Вырывание мяча из рук соперника. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 71/23 | | | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 |
| 72/24 | | | Бросок мяча двумя руками от головы после остановки с | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | | | сопротивлением. | |
| 73/25 | | | Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. | 1 |
| 74/26 | | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| 75/27 | | | Вырывание и выбивание мяча из рук соперника при ведении. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. | 1 |
| 76/28 | | | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 77/29 | | | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 78/30 | | | Игра по упрощённым правилам мини- | 1 |

| | | | | |
|------|--|--|--|---|
| | | | баскетбола. | |
| 79/1 | | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. | 1 |
| 80/2 | | | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 81/3 | | | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 82/4 | | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 |
| 83/5 | | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 84/6 | | | Челночный бег 3*10 , 6*10 и 10*10 метров. | 1 |
| 85/7 | | | Спринтерский бег с ускорением от 70 до 80 метров из различных исходных положений. | 1 |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| 86/8 | | | Спринтерский бег с низкого старта. | 1 |
| 87/9 | | | Бег в равномерном темпе | 1 |
| 88/10 | | | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 89/11 | | | Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. | 1 |
| 90/12 | | | Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 91/13 | | | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 92/14 | | | Метание теннисного мяча. Бег на развитие выносливости. | 1 |
| 93/15 | | | Бег на развитие выносливости. Метание мяча. | 1 |
| 94/16 | | | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 95/17 | | | Инструктаж по ТБ спортивные игры на основе футбола. | 1 |
| 96/18 | | | Удары по летящему мячу внутренней | 1 |

| | | | | |
|--------|--|--|--|---|
| | | | стороной стопы и средней частью подъёма. | |
| 97/19 | | | Удары по летящему мячу. Остановка мяча изученными способами. | 1 |
| 98/20 | | | Ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника с изменением направления. | 1 |
| 99/21 | | | Удары по воротам на точность. Вбрасывание, перехват мяча. | 1 |
| 100/22 | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 101/23 | | | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 |
| 102/24 | | | Учебная игра по правилам мини-футбола | 1 |

2.Развёрнутое тематическое планирование для 7класса

на 2022-2023 учебный год.

Всего 102часа, в неделю – 3 часа.

| № урока | Дата | | Тема, тип урока, форма проведения | Элемент содержания | Требования к уровню достижений | | | Контроль о- ценочная деятельнос ть | Дом. задание |
|------------|------|------|---|-----------------------|--------------------------------|--------------|--|--|-----------------|
| | | | | | <i>иметь представление</i> | <i>знать</i> | <i>уметь/иметь опыт, применять на практике</i> | | |
| | план | факт | Тематическое планирование на 2022--2023 год | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|---|---|--|--------------------------------|---|--|-------|
| | Класс 7 | | | | | | | | |
| 1 четверть 27 часов. Лёгкая атлетика 24 часа. Спортивные игры 3 часа. | | | | | | | | | |
| 1. | Сент. | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Вводный | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения повороты на месте и в движении. Высокий старт и низкий (до30-35м). Встречная эстафета. | Как влияют упражнения по л/а на здоровье человека | Правила техники безопасности | Бегать с максимальной скоростью | текущий | Ком.1 |
| 2. | Сент. | | Спринтерский бег с высокого старта, со старта с опорой на одну руку. Совершенствования | ОРУ. Спринтерский бег с ускорением (70-80м) из различных исходных положений. Упражнения в сочетании с видами передвижений. Круговая эстафета. | Иметь представление о технике упражнений, их оздоровительной и воспитывающей значимости. | Правила личной гигиены | Бегать с максимальной скоростью с высокого старта | текущий | Ком.1 |
| 3. | Сент. | | Спринтерский бег с низкого старта, эстафетный бег. Комбинированный | Низкий старт(35-45м), финиширование. Спринтерский бег 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Иметь представление о технике выполнения беговых упражнений | Правила поведения на уроке | Пробегать с максимальной скоростью 60м. | текущий | Ком.1 |
| 4. | Сент. | | Спринтерский бег 30, 60,100 метров Контрольный | Специальные беговые упражнения на 30 и 100 метров. ОРУ. Бег 60 метров на результат. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения | Соблюдать правила безопасности | Пробегать с максимальной скоростью 60м. | Оценить бег 60 метров мальчики: 8.4, 9.2, 10.0 девочки: | Ком.1 |

| | | | | | | | | | |
|----|-------|--|--|--|--|--|--|---|-------|
| | | | | | беговых упражнений | | | 9.4, 10.0, 10.6 | |
| 5. | Сент. | | Бег на средние дистанции 500-800 метров Комбинированный | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалками. Бег на дистанцию 500-800 метров | Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения упражнений | Технику правильного дыхания при беге на средние дистанции | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | текущий | Ком.1 |
| 6. | Сент. | | Челночный бег 3*10 метров Изучение нового материала | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10 метров | Развитие скоростных качеств | Понятие «Челночный бег» | Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10 метров | текущий | Ком.1 |
| 7. | Сент. | | Челночный бег 3*10, 6*10 и 10*10 метров Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10, 6*10 и 10*10 метров | Развитие ловкости, скоростных качеств | Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой | Бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10 метров | Оценить челночный бег 3*10м М: 8.0-8.4 Д: 8.8-9.3 | Ком.1 |
| 8. | Сент. | | Метание малого мяча с места на дальность Комплексный | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. | Развитие скоростно-силовых качеств | Описывать технику метания мяча разными способами | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать мячи на дальность с места из различных положений | текущий | Ком.1 |
| 9. | Сент. | | Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на | ОРУ. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Метание | Применять упражнения в метании | Выявлять и устранять типичные ошибки | Правильно выполнять движения при | Текущий | Ком.1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--|--|--|---|--|---|-------|
| | | | дальность Комплексный | набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит» | малого мяча для развития физических качеств | | метании мяча | | |
| 10. | Сент. | | Метание малого мяча Учётный | ОРУ с малым мячом. Метание мяча в вертикальную цель с места. Метание мяча на дальность с разбега. Спортивные игры футбол, пионербол. | Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений | Соблюдать правила безопасности | Правильно выполнять метательные движения, выявлять и устранять типичные ошибки | Оценить метание мяча М:40-35-31 Д:35-30-28 | Ком.1 |
| 11. | Сент. | | Кроссовый бег Изучение нового материала | ОРУ. Равномерный бег до 4 минут. Чередование ходьбы и бега – бег 50м, ходьба 100м. Спортивные игры футбол, пионербол | Развитие выносливости | Понятие скорость бега. | Бегать в равномерном темпе дистанцию Д:1500 метров М: 2000 метров | Текущий | Ком.1 |
| 12 | Окт. | | Кроссовый бег по пересечённой местности Совершенствование | ОРУ в движении. Равномерный бег до 4 минут. Чередование ходьбы и бега. Спортивные игры футбол, баскетбол. | Развитие выносливости | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки | Бегать по слабо пересечённой местности до 1км. | Текущий | Ком.1 |
| 13. | Окт. | | Бег на длинные дистанции. Учётный | ОРУ в движении и на месте. Чередование ходьбы и бега. Бег на 1500 метров – девочки, бег на 2000 метров – мальчики. | Иметь представление об общих и индивидуальных основах личной гигиены | Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений | Бегать на время 1500 -2000метров, выполнять нормативы физической подготовки по лёгкой атлетике | Оценить бег 1500/2000 метров М:9.30-10.30-11.30 Д:7.10-8.40-10.10 | Ком.1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------|--|---|--|---|---|--|---|-------|
| 14. | Окт. | | Эстафетный бег Комплексный | ОРУ в движении. Равномерный бег до 5 минут. Эстафеты с предметами. Встречные эстафеты. Передачи эстафетной палочки | Развитие выносливости и скоростных качеств | Понятие и технику эстафетного бега | Выполнять эстафетный бег с различными предметами | Текущий | Ком.1 |
| 15. | Окт. | | Эстафетный бег Совершенствование | ОРУ на месте и в движении. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Спортивные и подвижные игры футбол, пионербол | Развитие ловкости и чувства коллективизма | Понятие и технику передачи эстафетной палочки | Выполнять передачу эстафетной палочки в движении | Текущий | Ком.1 |
| 16. | Окт. | | Преодоление полосы препятствий Комплексный | ОРУ в движении с предметами (мячи). Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. | Развитие выносливости | Понятие равномерного бега. Соблюдать правила по ТБ | Выполнять правильно преодоление препятствий | Текущий | Ком.1 |
| 17. | Окт. | | Прыжки в длину с места Комплексный | ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование отталкивания в прыжке в длину с места. Прыжки через длинную скакалку. | Иметь представление и описывать технику выполнения прыжковых упражнений | Понятие терминологии прыжков в длину | Прыгать в длину с места, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств | Текущий | Ком.1 |
| 18. | Окт. | | Прыжки в длину с места Учётный | Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на месте с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Спортивные игры футбол, баскетбол. | Развитие скоростно- силовых качеств | Понятие терминологии прыжков, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений | Правильно выполнять прыжок в длину с места, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Оценить прыжок в длину с места М:190-205 Д:165-185 | Ком.1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|---|--|---|---|--|-------|
| 19. | Окт. | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивание Комплексный | ОРУ на месте и в движении. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Спортивные игры баскетбол, волейбол. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений | Понятие терминологии прыжков, соблюдать правила техники безопасности | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Текущий | Ком.1 |
| 20. | Окт. | | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивание Совершенствование/ Учётный | ОРУ на месте с короткой скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» | Осваивать технику самостоятельно о выявлять и исправлять типичные ошибки | Понятие терминологии и разновидностей прыжков | Прыгать в высоту с разбега, демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений | Текущий оценить прыжки в высоту М:110-125-130 Д:100-110-115 | Ком.1 |
| 21. | Окт. | | Прыжки со скакалкой Комплексный | ОРУ на месте и в движении. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Подвижная игра «Удочка» | Иметь представление о технике выполнения | Соблюдать правила техники безопасности взаимодействуя со сверстниками | Демонстрировать вариативное выполнение прыжков через короткую скакалку | Текущий оценить прыжки со скакалкой М: 105-120-135 Д:110-125-140 | Ком.1 |
| 22. | Окт. | | Комплекс упражнений с набивными мячами и гантелями Комплексный | ОРУ на месте с гантелями 1-2кг. Равномерный бег. Встречная эстафета. Толчок набивного мяча массой 2 кг с одного шага. Спортивная игра баскетбол. | Иметь представление о технике исполнения | Соблюдать правила техники безопасности взаимодействуя со сверстниками | Контролировать физическую нагрузку | Текущий | Ком.1 |
| 23. | Окт. | | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | ОРУ в движении. Встречная эстафета. Подтягивание юноши на высокой перекладине из виса, девушки | Осваивать технику самостоятельного | Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки | Контролировать физическую нагрузку по нормативу | Текущий | Ком.1 |

| | | | | | | | | | |
|-----|------|--|---|--|---|--|--|--|-------|
| | | | Комплексный | на низкой перекладине из вися лежа. Спортивная игра баскетбол. | выполнения | | подтягивание М:7-8р, Д: 13-15р из вися лежа | | |
| 24. | Окт. | | Метание малого мяча Совершенствование | ОРУ на месте и в движении. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени, метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени | Иметь представление о технике метания разными способами | Соблюдать технику безопасности | Выявлять и устранять типичные ошибки | Текущий | Ком.1 |
| 25. | Окт. | | Спортивные игры на основе баскетбола Комплексный | ОРУ на месте. Равномерный бег. Стойка игрока, передвижения. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Повороты без мяча и с мячом. Подъём туловища из положения лежа на спине за 30сек. | Иметь представления о правилах и истории игры | Знать технику игровых действий и приёмов, уважительно относится к сопернику | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры | Текущий оценить подъём туловища М:19-25-29 Д:14-20-24 | Ком.1 |
| 26. | Окт. | | Спортивные игры на основе баскетбола Комплексный | ОРУ с мячом на месте и в движении. Передвижение в стойке игрока. Ведение мяча бегом. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Подвижная игра «10 передач», игра баскетбол. | Взаимодействие со сверстниками | Варьировать технику игровых действий в зависимости от ситуации, соблюдать правила ТБ | Уметь определять степень утомления организма во время игровой и учебной деятельности. Уметь выполнять технические действия в игре. | Текущий | Ком.1 |
| 27. | Окт. | | Спортивные игры на основе баскетбола Совершенствование | ОРУ с мячом. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении. | Иметь представления о развитии координационных | Соблюдать правила безопасности | Управлять своими эмоциями. Уметь играть в баскетбол по упрощённым | Текущий | Ком.1 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|--|---|---|---|--|--|--|-------|
| | | | ние | Остановка двумя шагами. Подвижные игры «Вызов номеров, 10 передач» Спортивная игра мини-баскетбол. Подведение итогов четверти. | способностей | | правилам. | | |
| 2 четверть 21 час - Гимнастика | | | | | | | | | |
| 28(1) | Ноя. | | Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы Комплексный | Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение, на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. ОРУ на месте. | Соблюдать правила гигиены, выбора одежды для занятий в спортивном зале | Требования безопасности. Знать технику акробатических упражнений | Применять на практике самостоятельные занятия физической подготовкой | Текущий | Ком.2 |
| 29(2) | Ноя. | | Организующие команды и приёмы. Прикладные упражнения. Комплексный | Построение и перестроение на месте и в движении. Передвижение в колонне строевым шагом. Перестроения из одной шеренги в четыре уступами. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Упражнения на гибкость. | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств | Знать структуру самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Знать прикладное значение гимнастики. | Определять последовательность выполнения упражнений и их дозировку | Текущий Оценить гибкость М:7-9 Д:12-14 см наклон вперёд из положения сидя | Ком.2 |
| 30(3) | Ноя. | | Акробатические упражнения, | Построение и перестроение на месте. Строевой шаг. Комплекс ОРУ с предметами. | Представлять технику движений и её | Правила профилактики нарушения осанки. Развитие скоростно- | Уметь планировать самостоятельные | Текущий | Ком.2 |

| | | | | | | | | | |
|-------|------|--|--|---|---|--|--|---|-------|
| | | | перестроения. Комбинированный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. Упоры, седы, перекаты, группировка. Кувырок вперёд в группировке, перекаты. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. | основные показатели | силовых способностей. | занятия | | |
| 31(4) | Ноя. | | Акробатические упражнения Комплексный | Построение и перестроения на месте и в движении. Строевой шаг. Комплекс ОРУ на гимнастических матах упоры, седы, перекаты. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Мост из положения лёжа. Равновесие на одной ноге (ласточка). | Понимать понятие всестороннего и гармоничного физического развития | Знать понятие здорового образа жизни. Соблюдать правила техники безопасности | Самостоятельные занятия физической подготовкой | Текущий | Ком.2 |
| 32(5) | Ноя. | | Акробатические упражнения Комплексный | ОРУ на месте. Бег в равномерном темпе. Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове из упора присев силой. Перекаты в группировке. Наклон вперёд из положения сидя. Длинный кувырок, стойка на голове и | Иметь представление о здоровом образе жизни. Развивать силовые способности. | Роль и значение физической культуры. Уметь выполнять акробатические элементы | Применять на практике комплексы упражнений для различных групп мышц. Уметь исправлять ошибки | Текущий Оценить выполнение акробатических элементов по отдельности. Оценить наклон вперёд М:7- | Ком.2 |

| | | | | | | | | | |
|-------|------|--|---|--|---|--|--|---|-------|
| | | | | руках с помощью. | | | | 9 см. Д:12-14 см. | |
| 33(6) | Ноя. | | Акробатические упражнения и комбинации Комбинированный | Комплекс упражнений без предметов. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. | Иметь представление о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения | Уметь описывать и анализировать технику акробатических упражнений. | Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений | Текущий | Ком.2 |
| 34(7) | Ноя. | | Акробатические упражнения и комбинации. Учётный | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Кувырок вперёд прыжком с 3 шагов разбега. Длинный кувырок вперёд в упор присев, из упора присев пережат назад в сойку на лопатках, переход в упор присев. Мост и поворот в упор на одном колене. Равновесие на одной, выпад и кувырок вперёд (девочки). | Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности | Правила безопасности и гигиенические требования | Правила подбора и составление комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Уметь выявлять ошибки и активно помогать их исправлению | Текущий Оценить выполнение акробатической комбинации | Ком.2 |
| 35(8) | Ноя. | | Акробатические упражнения и комбинации. Учётный | Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Мост из положения лёжа на спине, опустится в исходное | Иметь представление и различие строевых команд | Знать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития | Применять на практике комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | Текущий Оценить выполнение акробатической | Ком.2 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|---|---|---|--|--|-------|
| | | | | положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев, два кувырка вперёд слитно. | | | Уметь выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов | комбинации | |
| 36(9) | Ноя. | | Висы и упоры. Силовые упражнения в парах. Комплексный | Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Упражнения у упоре на гимнастическом бревне высотой до 1 метра: приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене и сед. Вис присев, вис лёжа. Подтягивание в висе. Силовые упражнения в парах. Игра «выталкивание из круга» | Техника гимнастических упражнений | Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений | Описывать технику упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных | Текущий | Ком.2 |
| 37(10) | Ноя. | | Висы и упоры. Силовые упражнения в парах. Комплексный | Строевой шаг. Упражнения в висе и упоре на гимнастическом бревне. Сед ноги врозь- сед на бедрах-соскок поворотом. Приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подтягивание в висе. Силовые упражнения в парах с элементами единоборств. Игры «перетягивание в парах, бой петухов» | Составлять гимнастические комбинации на развитие гибкости | Правила безопасности. Предупреждать ошибки. | Выявлять ошибки и активно помогать их исправлять | Текущий | Ком.2 |
| 38(11) | Дек. | | Равновесие на повышенной опоре. Комплексный | Строевой шаг. Перестроения в движении. Упражнения на гимнастическом бревне: стойки на двух ногах, носках, на одной ноге, повороты прыжком на 90 градусов. | Иметь представление описывать технику упражнений на гимнастическо | Знать технику гимнастических упражнений на бревне предупреждая появление ошибок | Уметь анализировать технику. | Текущий Оценить пресс: за 30 секунд | Ком.2 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|---|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---|-------|
| | | | | Упражнения на пресс. | м бревне | | | М:29-25-19 Д:24-20-14 | |
| 39(12) | Дек. | | Равновесие на повышенной опоре Совершенствование | Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба приставными шагами, на носках, выпадами. Равновесие на одной ноге. Соскок прогнувшись. | Составлять гимнастические комбинации | Соблюдать правила безопасности | Уметь оказывать помощь | Текущий | Ком.2 |
| 40(13) | Дек. | | Равновесие на повышенной опоре Учётный | ОРУ на месте и в движении. Комбинация в равновесии из освоенных элементов. Равновесие на одной ноге. Стойка на двух ногах, ходьба на носках приставными шагами, выпадами, стойка на одной ноге, поворот прыжком, соскок прогнувшись. | Описывать гимнастические комбинации | Технику гимнастических упражнений | Уметь оказывать страховку товарищей | Текущий Оценить выполнение упражнений в равновесии | Ком.2 |
| 41(14) | Дек. | | Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину и длину. Комплексный | Комплекс упражнений с обручем. Опорные прыжки: согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки). | Описывать технику упражнений | Соблюдать правила безопасности. | Анализировать технику опорных прыжков | Текущий | Ком.2 |
| 42(15) | Дек. | | Опорные прыжки через гимнастического козла в ширину | Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. Опорный прыжок через гимнастического козла: ноги | Осваивать технику опорных прыжков | Соблюдать правила безопасности | Выявлять типовые ошибки и активно помогать их | Текущий | Ком.2 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|---|---|---|--|--|-------|
| | | | и длину. Комплексный | врозь: согнув ноги. | избегая ошибок | | исправлению | | |
| 43(16) | Дек. | | Опорные прыжки через гимнастического коня в ширину. Учётный | Строевой шаг. ОРУ с гимнастической палкой. Опорные прыжки через гимнастического коня в ширину способом « боком ». | Иметь представление о истории возникновения прыжков | Правила личной гигиены | Демонстрировать вариативное выполнение упражнений | Текущий. Оценить выполнение техники опорных прыжков | Ком.2 |
| 44(17) | Дек. | | Преодоление полосы препятствий Комбинированный | Комплекс упражнений со скакалкой. Комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезании, опорного прыжка, акробатических упражнений. | Иметь представление о терминологии разучиваемых упражнений | Знать о способах и особенностях движений и передвижений человека | Уметь выполнять опорные прыжки и демонстрировать выполнение упражнения. Уметь преодолевать препятствия. | Текущий Оценить выполнение техники прыжков на двух ногах с вращением скакалки вперёд за 30 секунд М:40-50-60 Д:45-55-65 | Ком.2 |
| 45(18) | Дек. | | Преодоление полосы препятствий Комбинированный | Комплекс упражнений с гантелями. Преодоление полосы препятствий. Кувырок вперёд, подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке, вскок в упор присев на гимнастического козла-соскок прогнувшись, перелезание через | Иметь представление о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью систем организма | Уметь корректировать технику выполнения движений, страховку. Уметь преодолевать препятствия | Текущий | Ком.2 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|--|---|---|---|---|-------|
| | | | | гимнастическое бревно, перекатывание по гимнастическим матам, прыжки со скакалкой. | физических упражнений | | | | |
| 46(19) | Дек. | | Прикладные упражнения, упражнения в равновесии Комплексный | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Иметь представление о физических качествах и общих правилах их тестирования | Знать способы регулирования физической нагрузки | Уметь составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений | Текущий | Ком.2 |
| 47(20) | Дек. | | Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости Комбинированный | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча весом 2 кг. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами (гимнастические мячи). Подтягивание в висе. | Иметь представление о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Знать основы выполнения гимнастических упражнений | Уметь контролировать режимы нагрузок по самочувствию | Текущий оценка техники выполнения висов, подтягивания – М:7-8 Д: 13-15Ф | Ком.2 |
| 48(21) | Дек. | | Гимнастика с основами акробатики Комбинированный | ОРУ на месте и в движении. Комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лёжа, сидя). Подведение итогов четверти. | Иметь представление о профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида. | Знать правила самоконтроля | Уметь регулировать физическую нагрузку | Текущий | Ком.2 |

| 3 четверть 30 часов. Лыжная подготовка /кроссовая подготовка/12ч. Спортивные игры 18ч. | | | | | | | | | |
|--|------|--|---|---|---|---|---|----------------------------------|-------|
| 49(1) | Янв. | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Вводный | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжно-кроссовой подготовке спортивных и подвижных играх. Строевые приёмы (строй и перестроения). Повороты переступанием на месте. | Основы знаний о физической культуре | Соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой | Применять правила подбора одежды для занятий | Текущий Фронтальный опрос | Ком.3 |
| 50(2) | Янв. | | Передвижение на лыжах. Повороты на месте махом. Бег с изменением направления движения. Комплексный | Строевые приёмы. Передвижения скользящим и ступающим шагом. Повороты на месте махом (вправо и влево, через лыжу вперёд, через лыжу назад). Кроссовый бег в равномерном темпе с изменением направления движения. | Иметь представление о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений | Знать способы регулирования физической нагрузки | Использовать передвижение на лыжах и кроссовый бег для организации активного отдыха | Текущий | Ком.3 |
| 51(3) | Янв. | | Попеременный двухшажный ход Кроссовый бег Комбинированный | Строй и перестроения с лыжами, переноска и надевание лыж. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Кроссовый бег в равномерном темпе по слабо пересечённой местности. | Иметь представление о терминологии разучиваемых упражнений | Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | Текущий | Ком.3 |
| 52(4) | Янв. | | Одновременный бесшажный ход. Кроссовый бег Комбинированный | Строй и перестроения с лыжами. Комплекс ОРУ с лыжными палками. Преодоление дистанции | Иметь представление о технике передвижения | Знать правила подбора одежды для занятий в зависимости от погодных условий | Уметь регулировать физическую нагрузку | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|-------|------|--|--|---|---|--|---|--|-------|
| | | | ый | одновременным бесшажным ходом. Бег в равномерном темпе с постепенным увеличением дистанции. | на лыжах | | | | |
| 53(5) | Янв. | | Одновременный двухшажный и одношажный ход. Кроссовый бег Комбинированный | Строй и перестроения с лыжами. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным и одношажным ходом. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Бег с преодолением препятствий. | Описывать технику упражнений | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств | Текущий | Ком.3 |
| 54(6) | Янв. | | Коньковый ход. Попеременный четырёхшажный ход. Кроссовый бег Комбинированный/ Учётный | Строевые приёмы. Коньковый ход. Совершенствование подъёма на склон «лесенкой». Преодоление дистанции попеременным четырёхшажным ходом, одновременным двухшажным и бесшажным ходом. Перелезание на лыжах через препятствие. Бег с изменением направления движения. | Понятие выносливость: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. | Знать что в холодную погоду темп бега несколько снижается, а дыхание производится через нос. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Текущий Оценить технику передвижения на лыжах | Ком.3 |
| 55(7) | Янв. | | Подъём на склон скользящим шагом «ёлочкой и полуёлочкой». Кроссовый бег Комбинированный | Строевые приёмы. ОРУ с лыжными палками. Подъёмы на склон «лесенкой, ёлочкой и полуёлочкой». Подъём на склон скользящим шагом. Передвижение на лыжах одновременными ходами. Кроссовый бег в равномерном | Знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах её предупреждения | Соблюдать правила безопасности | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|---|---|--|--|---------|-------|
| | | | | темпе. | я | | | | |
| 56(8) | Янв. | | Спуск со склона. Преодоление бугров и впадин. Кроссовый бег Комбинированный | Строевые приёмы. Техника спуска со склона. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Преодоление бугров и впадин. Бег с ускорением из различных исходных положений. | Правила использования закаливающих процедур. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь контролировать режимы нагрузок по самочувствию | Текущий | Ком.3 |
| 57(9) | Янв. | | Торможение «плугом». Кроссовый бег Комбинированный | Строевые приёмы. Техника выполнения торможения «плугом». Передвижение на лыжах с чередованием ходов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Кроссовый бег в равномерном темпе. | Знать особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр. | Знать способы регулирования физической нагрузки | Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия | Текущий | Ком.3 |
| 58(10) | Фев. | | Торможение и поворот «упором». Кроссовый бег Комбинированный | Строевые приёмы. ОРУ с лыжными палками. Повороты и торможение на месте и в движении «упором». Лыжные эстафеты. Челночный бег 3*10 и 6*10м | Знать особенности развития лыжного вида спорта | Знать правила подбора одежды для занятий лыжной и кроссовой подготовкой | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Текущий | Ком.3 |
| 59(11) | Фев. | | Совершенствование передвижения на лыжах. Кроссовый бег. | Строевые приёмы. Торможение боковым скольжением. Поворот «плугом». Преодоление заданной дистанции с | Иметь представление о возрастных особенностях развития и физических | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь регулировать физическую нагрузку | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|---|---|--|---|---|-------|
| | | | Совершенствование | чередованием лыжных ходов. Кроссовый бег в равномерном темпе на заданную дистанцию | качеств. | | | | |
| 60(12) | Фев. | | Совершенствование лыжных ходов и кроссового бега Совершенствование/ учётный | Строевые приёмы. Спуски в основной и низкой стойке. Передвижение на лыжах переходом с одного способа на другой на заданную дистанцию. Кроссовый бег с изменением направления движения на заданную дистанцию. | Иметь представление о системе занятий физическими упражнениями. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения. | Текущий Оценить технику передвижения на лыжах | Ком.3 |
| 61(13) | Фев. | | Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм. Передвижение и стойка игрока. Совершенствования. | Построение. ОРУ на месте. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с низкой высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Иметь представление о роли и значении спортивных и подвижных игр в укреплении здоровья человека | Соблюдать правила безопасности. Уважительно относится к сопернику. | Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации | Текущий | Ком.3 |
| 62(14) | Фев. | | Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Повороты с мячом. Комплексный | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ловля и передача мяча. Повороты с мячом. Игра «Смена мест». Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. | Иметь представление как моделировать технику игровых действий и приёмов | Соблюдать нормы поведения в коллективе | Применять правила подбора одежды для занятий. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести и бросать мяч) | Текущий оценить подъём туловища за 30 сек. М: 16-22-25 Д:11-17-20 | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|---|---|--|--|--|-------|
| 63(15) | Фев. | | Ведение и передача мяча при встречном движении с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование/Учётный | ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока и изменением направления.. Повороты на месте с мячом в руках. Встречная эстафета с ведением мяча. | Иметь представление о истории развития баскетбола | Знать технику игровых действий и приёмов. | Подбирать и планировать физические упражнения | Текущий Оценить ведение мяча | Ком.3 |
| 64(16) | Фев. | | Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Совершенствование | ОРУ. Повороты на месте с мячом в руках. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра «Смена мест» | Описывать технику упражнений | Знать правила игры. | Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием | Текущий | Ком.3 |
| 65(17) | Фев. | | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника в тройках. Совершенствование/Учётный | ОРУ. Ведение мяча с обводкой соперника. Ловля и передача мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Передачи мяча от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Игра «Не давай мяч водящему» | Иметь представление о терминологии разучиваемых упражнений. | Знать о причинах травматизма и правилах его предупреждения. | Поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести и бросать мяч) | Текущий Оценить передачи мяча в парах | Ком.3 |
| 66(18) | Фев. | | Бросок мяча одной рукой от плеча с пассивным | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от головы, от плеча в прыжке с | Иметь представление о способах и особенностях | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических | Уметь регулировать физическую нагрузку. Владеть | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|--|---|--|---|---------|-------|
| | | | сопротивлением защитника. Совершенствование | пассивным сопротивлением защитника в парах и тройках. Учебная игра «Мини-баскетбол» | передвижений человека. | качеств. | мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести и бросать мяч). | | |
| 67(19) | Фев. | | Бросок мяча двумя руками сверху с места. Комбинированный | ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. | Иметь представление об общих и индивидуальных основах личной гигиены. | Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений | Оказывать первую помощь при травмах | Текущий | Ком.3 |
| 68(20) | Фев. | | Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Комбинированный | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра «Вызов номеров» | Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Соблюдать правила безопасности | Разрабатывать индивидуальный двигательный режим | Текущий | Ком.3 |
| 69(21) | Фев. | | Перехват мяча при передаче, при ведении. Штрафной бросок. Совершенствование | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передачи мяча в тройках в движении. Быстрый прорыв (2*1) Штрафной бросок. | Иметь представление о терминологии баскетбола. Развитие координационных способностей. | Знать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. | Уметь контролировать режимы нагрузок по самочувствию | Текущий | Ком.3 |
| 70(22) | Март | | Вырывание мяча из рук соперника. | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Вырывание | Иметь представление о | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических | Владеть культурой общения. Владеть мячом (держать, | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|---|---|---|--|---------|-------|
| | | | Нападение быстрым прорывом. Совершенствование | мяча из рук соперника. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приёмов. Игра «Вызов номеров» | профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида | качеств. | передавать на расстояние, ловить, вести и бросать мяч). | | |
| 71(23) | Март | | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Комбинированный | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, головы, от плеча в парах на месте и в движении. | Иметь представление о терминологии баскетбола | Использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. | Уметь регулировать физическую нагрузку | Текущий | Ком.3 |
| 72(24) | Март | | Бросок мяча двумя руками от головы после остановки с сопротивлением. Комбинированный | ОРУ у гимнастической стенки. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра в мини-баскетбол. | Иметь представление о терминологии баскетбола | Знать способы регулирования физической нагрузки | Уметь составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений | Текущий | Ком.3 |
| 73(25) | Март | | Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Совершенствование | ОРУ. Ведение мяча со средней высотой отскока с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Сочетание приёмов ведения, передача, остановка, бросок. Позиционное нападение с изменением | Иметь представление о тактических действиях и подстраховке во время игры. | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Демонстрировать физические способности соответствующие обязательному минимуму содержания образования | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|---|--|---|---|--|---------|-------|
| | | | ние | позиций. Игра в мини-баскетбол. | | | | | |
| 74(26) | Март | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинированный | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Перехват мяча. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом. Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Игра мини-баскетбол. | Иметь представление о терминологии баскетбола | Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические приёмы. | Текущий | Ком.3 |
| 75(27) | Март | | Вырывание и выбивание мяча из рук соперника при ведении. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. комбинированный | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча из рук соперника при ведении. Перехват мяча. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Вызов номеров» | Описывать технику упражнений | Взаимодействие двух игроков. | Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести и бросать мяч). Играть в мини-баскетбол | Текущий | Ком.3 |
| 76(28) | Март | | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Комбинированный | ОРУ. Перехват мяча во время передачи. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Перехват мяча. Учебная игра по правилам мини-баскетбола. | Описывать технику игровых действий и приёмов. | Нападение быстрым прорывом. | Применять правила подбора одежды для занятий. Играть в мини-баскетбол. | Текущий | Ком.3 |
| 77(29) | Март | | Игра по упрощённым правилам мини- | ОРУ с мячами. Стойка и передвижение игрока. Перехват мяча. Быстрый прорыв (2*1). Сочетание | Иметь представление о профилактики | Позиционное нападение без изменений позиций игроков. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных | Текущий | Ком.3 |

| | | | | | | | | | |
|---|------|--|---|--|--|--|--|---------|-------|
| | | | баскетбола. Игровой | приёмов техники передвижений и владения мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида | | сокращений. Играть в мини-баскетбол. | | |
| 78(30) | Март | | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игровой | ОРУ с гантелями. Сочетание приёмов техники передвижений и остановок игрока, владения мячом. Игра по правилам мини-баскетбола. Подведение итогов четверти. | Иметь представление о терминологии баскетбола | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | Демонстрировать физические способности соответствующие обязательному минимуму содержания образования | Текущий | Ком.3 |
| 4 четверть 24 часа Лёгкая атлетика- 16 часов. Спортивные игры-8 часов. | | | | | | | | | |
| 79(1) | Апр. | | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Комплексный | Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Строевые упражнения. Упражнения в сочетании с видами передвижений. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка» | Основы знаний о физической культуре. О технике упражнений, их развивающей оздоровительной и воспитывающей значимости | Основные понятия о строе. | Уметь регулировать физическую нагрузку | Текущий | Ком.4 |
| 80(2) | Апр. | | Прыжок в длину с места. Комбинированный | ОРУ. Строевые упражнения. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра футбол | Описывать технику прыжковых упражнений | Соблюдать правила безопасности | Уметь составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений | Текущий | Ком.4 |

| | | | | | | | | | |
|-------|------|--|--|--|---|--|---|---|-------|
| 81(3) | Апр. | | Прыжок в длину с места. Комбинированный/Учётный | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра футбол | Физическая культура человека и общества. | Знать терминологию прыжков. | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | Текущий Оценить прыжок в длину с места М:195-210 Д:170-190 | Ком.4 |
| 82(4) | Апр. | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча в вертикальную цель. Комбинированный/Учётный | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» (подбор разбега, отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | Иметь представление о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений | Знать технику метания малого мяча различными способами. Правильно выполнять основные движения в прыжках. | Уметь контролировать режимы нагрузок по самочувствию Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень | Текущий Оценить метание в цель | Ком.4 |
| 83(5) | Апр. | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча в горизонтальную цель. Учётный | ОРУ на месте и в движении. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» (приземление). | Иметь представление как правильно составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики. | Знать технику прыжков и применять её на практике. | Применять правила подбора одежды для занятий. Уметь бегать в высоту с разбега, метать мяч в вертикальную цель | Текущий Оценить прыжок в высоту М:110-125-130 Д: 100-110-115 | Ком.4 |
| 84(6) | Апр. | | Челночный бег 3*10 ,6*10 и 10*10 метров. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег в заданном коридоре. Челночный бег. Прыжки через длинную скакалку. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых | Знать способы регулирования физической нагрузки | Применять беговые упражнения для развития физических качеств | Текущий тест 3*10 М: 8.4-8.0 Д: 9.3-8.8 | Ком.4 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|--|--|---|--|--|-------|
| | | | | | упражнений. | | | | |
| 85(7) | Апр. | | Спринтерский бег с ускорением от 70 до 80 метров из различных исходных положений. Комплексный | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 метров на результат. | Описывать технику упражнений | Уметь бегать с максимальной скоростью | Уметь регулировать физическую нагрузку | Текущий тест бег 30 метров М:5.3-4.9 Д: 5.8-5.3 | Ком.4 |
| 86(8) | Апр. | | Спринтерский бег с низкого старта. Учётный | ОРУ, низкий старт. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60 и 100 метров. Эстафеты. Бег 100 метров на результат. | Иметь представление о терминологии разучиваемых упражнений | Уметь бегать с максимальной скоростью | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Текущий оценить бег на 100 метров М:16.0-15.5-15.0 Д: 18.0-17.5-17.0 | Ком.4 |
| 87(9) | Апр. | | Бег в равномерном темпе Комплексный | ОРУ. Комплекс упражнений со скалкой. Бег в равномерном темпе с изменением направления движения. Многоскоки. Спортивные игры. | Описывать технику упражнений | Основные понятия о беговых упражнениях | Демонстрировать физические способности соответствующие обязательному минимуму содержания образования | Текущий | Ком.4 |
| 88(10) | Апр. | | Бег на средние дистанции. Комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скалками. Бег на дистанцию 1000 метров. Финиширование. | Физическая культура человека и общества. | Правила безопасности во время групповых забегов | Уметь составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений. Пробегать | Текущий оценить бег на 1000м М:4.20-4.50-5.50 Д:4.40-5.40- | Ком.4 |

| | | | | | | | | | |
|--------|------|--|--|--|--|--|--|---|-------|
| | | | | | | | заданную дистанцию. | 6.20 | |
| 89(11) | Апр. | | Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. | Виды передвижения человека. | Знать способы регулирования физической нагрузки | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Уметь передавать эстафетную палочку. | Текущий | Ком.4 |
| 90(12) | Апр. | | Бег в равномерном темпе. Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Бег в равномерном темпе по слабо пересечённой местности с преодолением препятствий. Бег 1500 и 2000метров на результат. | Иметь представление о профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида | Демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Текущий оценить бег на 1500 и 2000 метров М:11.30-10.30-9.30 Д:10.10-8.40-7.10 | Ком.4 |
| 91(13) | Апр. | | Метание теннисного мяча на дальность Комплексный | ОРУ с малым мячом. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние. Метание с 4-5 шагов подхода. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | Техника метания различными способами. | Соблюдать правила безопасности | Уметь контролировать режимы нагрузок по самочувствию. Выявлять и устранять типичные ошибки. | Текущий оценить отжимания раз М:20-24-28 Д: 16-19-22 | Ком.4 |
| 92(14) | Апр. | | Метание теннисного мяча. Бег на развитие выносливости. | ОРУ. Метание теннисного мяча в коридор 5-6 метров. Метание на дальность различных снарядов из различных исходных положений на дальность | Техника метания различными способами. | Правила безопасности во время групповых стартов | Применять правила подбора одежды для занятий. Демонстрировать | Текущий | Ком.4 |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|--|---|--|---|---|--|--|-------|
| | | | Учётный | (обеими руками). Бег на выносливость. | | | упражнения | | |
| 93(15) | Май | | Бег на развитие выносливости. Метание мяча. Комплексный | ОРУ на развитие общей выносливости. Бег с изменением направления скорости, способа перемещения. Метание набивного мяча из различных положений. Игра «Волейбол, Футбол» | Иметь представление о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений | Знать правила самоконтроля и гигиены. | Демонстрировать физические способности соответствующие обязательному минимуму содержания образования | Текущий оценить метание мяча М:39-31-23 Д:26-19-16 | Ком.4 |
| 94(16) | Май | | Прыжки со скакалкой. Комплексный | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд. Игра «футбол, волейбол». | | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | Уметь регулировать физическую нагрузку. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств | Текущий оценить прыжки со скакалкой за 1 минуту М: 105-120-135 Д: 110-125-140 раз | Ком.4 |
| 95(17) | Май | | Инструктаж по ТБ спортивные игры на основе футбола. | ОРУ. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. | Правила игры | Соблюдать правила безопасности | Применять правила подбора одежды для занятий | Текущий | Ком.4 |
| 96(18) | Май | | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения, ускорения, старты из различных положений. Удары | Иметь представление о правилах подбора | Знать правила игры и осуществлять судейство. | Применять беговые упражнения для развития | Текущий | Ком.4 |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|--|---|--|--|---|--|---------|-------|
| | | | и средней частью подъёма. Изучение нового материала | по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по летящему мячу серединой лба. Игра «Футбол, Волейбол» | одежды для занятий на открытом воздухе. | | физических качеств | | |
| 97(19) | Май | | Удары по летящему мячу. Остановка мяча изученными способами. Комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения, ускорения, старты из различных положений. Удары по летящему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | Описывать технику упражнений | Технику игровых действий | Моделировать технику игровых действий | Текущий | Ком.4 |
| 98(20) | Май | | Ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника с изменением направления. Комплексный | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые. Удары по мячу носком и по летящему мячу серединой лба. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра «Футбол, Волейбол» | Иметь представление о технике ведения мяча. | Технику игровых действий и приёмов. | Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Текущий | Ком.4 |
| 99(21) | Май | | Удары по воротам на точность. Вбрасывание, перехват мяча. Комбинированн | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения, ускорения, старты из различных положений. Удары по летящему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам | Иметь представление о терминологии разучиваемых упражнений | Знать способы регулирования физической нагрузки | Демонстрировать физические способности соответствующие обязательному минимуму содержания | Текущий | Ком.4 |

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|--|--|--|--|---|---|---|-------|
| | | | ый | на точность попадания мячом в цель. Вбрасывание перехват мяча. Игра «Футбол, Волейбол». | | | образования | | |
| 100/22 | Май | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учётный | ОРУ на месте и в движении. Вырывание, выбивание перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | Иметь представление о истории футбола | Знать причины травматизма и правилах его предупреждения | Уметь составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений | Текущий оценить технику владения мячом | Ком.4 |
| 101/23 | Май | | Учебная игра по правилам мини-футбола Комбинированный. | ОРУ на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра по правилам мини-футбола. Девочки: Игра «Волейбол» | Иметь представление о профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида | Соблюдать правила безопасности | Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. | Текущий | Ком.4 |
| 102/24 | Май | | Учебная игра по правилам мини-футбола Комбинированный | ОРУ на месте и в движении. Перемещения и ускорения. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра по правилам мини-футбола. Девочки: Игра «Волейбол» Подведение итогов года. | Иметь представление о профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида | Знать контроль режима нагрузок по самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений | Применять правила подбора одежды для занятий. Описывать технику игровых действий и приёмов. | Текущий | Ком.4 |

